LA CUCINA ITALIANA

Ottobre 1995
Lire 7000

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

SPEDIZ. ABB. POSTALE/50% CMP2 ROSERIO MILANO - ISSN 1121 - 1504

50010
9 771121 150004

LA CUCINA ITALIANA

invita

i suoi lettori a seguire una serie straordinaria di corsi di cucina e di galateo della tavola, che si terranno, dall'11 al 19 novembre, nel pomeriggio, in un apposito stand, durante la rassegna La Mia Casa, alla Fiera di Milano. Le lezioni (gratuite) riguarderanno: la cucina rapida, le idee per il pranzo di Natale e i suggerimenti per organizzare al meglio le feste. Non perdete il prossimo numero con il calendario delle manifestazioni e le indicazioni per raggiungerci

La mia casa

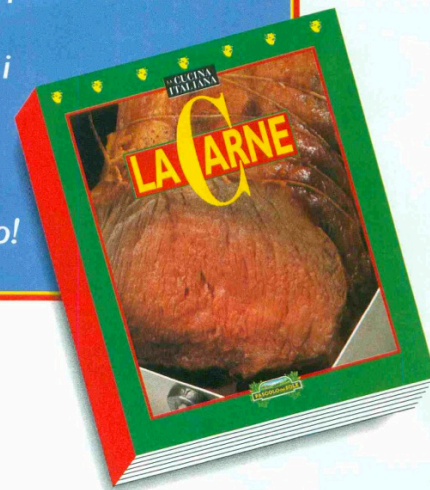
Fiera di Milano - 11 novembre - 19 novembre

Una calda pastasciutta autunnale augura "buon appetito" dalla copertina e apre una stagione ricca di sapori e di prodotti della terra. Si va dalle patate alla zucca, dai funghi alle castagne, dai cavolfiori alle verze, si apprezzano piatti decisamente più calorici con l'arrivo delle prime giornate di nebbia e di umidità.
Adatto dunque alla stagione il libro dedicato alla "Carne" che avete trovato cellophanato con questo numero. Si tratta di un volume realizzato in collaborazione con il gruppo Cremonini per Pascolo del Sole, un marchio riconosciuto a livello europeo che garantisce e mette in commercio carni controllate di alta qualità. Le numerose ricette prendono in considerazione i vari tagli adatti a specifiche cotture per una migliore resa del prodotto. Un prezioso aiuto per quanti vogliono nutrirsi correttamente e un regalo che va ad arricchire la biblioteca culinaria dei nostri lettori.
Nella rivista, oltre alle numerose proposte sperimentate come sempre nella cucina della redazione, segnalo un servizio (a pag. 90) riservato ai funghi che compaiono sia in accompagnamento alla carne sia al pesce; non si tratta solo di porcini, ma anche di finferli, chiodini, piopparelli che quest'anno, data l'abbondanza di pioggia, si trovano sul mercato a prezzi abbordabili.
Sempre tenendo presente le esigenze dei lettori e la perenne lotta con il tempo che caratterizza la nostra epoca, abbiamo progettato e realizzato il servizio "Cuocere in forno" (a pag. 102), un modo pratico di cucinare i cibi senza doverli sorvegliare continuamente, infatti mentre cuociono si può preparare l'aperitivo o apparecchiare la tavola (a proposito, simpatica l'apparecchiatura di questo mese tutta all'insegna delle papere). La cottura in forno permette anche di realizzare la ricetta in un momento di calma (o il giorno precedente) e di terminarla all'ultimo momento. Se si usano delle pirofile colorate, come nel nostro servizio, non occorre neppure sformare la preparazione ma è piacevole portarla in tavola nel recipiente di cottura.
Non a caso completa il servizio l'esauriente inchiesta di Cristina Rancati (a pag. 114) sulle funzioni dei nuovi forni immessi sul mercato dall'industria specializzata, tante informazioni utili e aggiornate per chi vuole sostituire il proprio forno o corredare la cucina di un elettrodomestico ad alta tecnologia. Nelle due pagine che chiudono l'articolo c'è una pratica vetrina con caratteristiche, dimensioni, prerogative e prezzi di ogni modello delle marche più note.
Un numero doppio con un libro prezioso per la vostra cucina e un appuntamento da annotare subito: parteciperemo anche quest'anno alla manifestazione "La Mia Casa" con corsi di cucina e di galateo della tavola. Non mancate!

Paola Ricas

IN REGALO UN LIBRO

Allegato a questo numero, per i lettori de "La Cucina Italiana", un volume interamente dedicato alla carne bovina e al ruolo importante che essa ha nella nostra alimentazione: una guida preziosa per abbattere disinformazione e pregiudizi, per aiutare a scegliere con competenza materia prima di qualità, tagli giusti, confezioni sicure. Con in più le ricette per preparare eccellenti piatti adatti alle diverse stagioni: lente cotture e intingoli per l'inverno, arrosti freddi per l'estate, abbinamenti con fresche verdure di primavera o funghi d'autunno. Da tenere sempre a portata di mano!

LA CUCINA ITALIANA
LA CARNE

S O M M A R I O

Rivista mensile - Anno 66°
N. 10 - Ottobre 1995
Direttore responsabile
PAOLA RICAS

Direzione e Redazione:
P.zza Aspromonte 13
20131 Milano - tel. 70642.1

In copertina
foto GianRusconi
(ricetta a pag. 52)

LE RICETTE

LA CUCINA DI CASA NOSTRA

LA CUCINA RAPIDA

LE RICETTE FILMATE

SCUOLA DI CUCINA

TEMA DEL MESE

GLI APPUNTAMENTI

ITINERARI GOLOSI

LE NOSTRE INCHIESTE

SALUMI

SARANNO FAMOSI

LE PAGINE DELLA SALUTE

ARREDAMENTO

LE RUBRICHE

LE PAGINE DEL VINO

Ai funghi e alle cotture in forno sono dedicati gli speciali di questo mese: a fianco, "Anello di riso con salsa di funghi" (ricetta a pag. 92) e, qui sopra, "Crème brûlée" (ricetta a pag. 110). A sinistra, e a pag. 81, il cocktail "Frozen fig" e l'insolita verdura "Cestini con macedonia di zucca e castagne" (a pag. 67)

Le ricette così contrassegnate sono "rapidissime" si realizzano in max 30'

Le ricette così contrassegnate si possono realizzare in 2 tempi successivi

Gli abbinamenti dei vini sono stati realizzati da A.I.S. (Ass. It. Sommeliers)

DOVE ANDARE

di Rosy Prandoni

VILLA D'EPOCA IN LUCCHESIA

Sulla collina a due passi da Lucca, precisamente ad Arsina, una bella villa del '700 è stata completamente ristrutturata e arredata in stile. Le sale dagli ampi camini, le stanze decorate con trompe-l'oeil, le camere da letto con divanetti e tavolini lasciano trasparire un tocco tutto femminile. Proprietarie dell'antica dimora sono, infatti, due donne: Enrica Tosca e la figlia Alessandra, la quale ha dato, tra l'altro, il suo nome alla villa. Le padrone di casa preparano ottimi piatti con verdure di stagione e, per non tradire le loro origini piemontesi, propongono un golosissimo bunet con salsa allo zabaione. (Per informazioni: telefono e fax 0583/395171; oppure 02/4816992).

A LEZIONE DI...

...**pasticceria austriaca** direttamente sul posto, dal giorno **27** fino al **1° novembre**. Il corso si tiene presso l'albergo **"Moser Verdino"**, a **Klagenfurt**, una bella località sul lago di Wörther. Qui, Bernhard Musil, uno dei maghi della pasticceria viennese, svela i suoi segreti di cucina, insegnando a realizzare strudel, torte austriache, pasticcini da tè, caramelle e figurine di marzapane. È in programma anche una visita alla rinomata pasticceria "Musil". (Per informazioni: "In Tour Stage", tel. 02/89516865).

CONSIGLIO VERDE

Con i suoi lunghi fusti e le foglie che si aprono a ventaglio, la **Kentia** è tra le piante da interno più decorative e di facile coltura. Questa piccola palma cresce bene in un vaso di coccio, sistemato in un punto luminoso della casa, e va innaffiata con moderazione, evitando, quindi, ristagni d'acqua. Un'altra precauzione è quella di vaporizzare spesso le foglie, per evitare che si scuriscano agli apici.

LA MOSTRA

Le sale dell'Abbazia Olivetana di **Rodengo Saiano** (Brescia) ospitano, fino al giorno **30**, la rassegna **Opere dalle collezioni italiane di Valerio Adami**, il noto artista bolognese i cui lavori sono caratterizzati dall'utilizzo di colori acrilici, spesso delineati da un netto contorno nero. Adami ha esposto nei musei di tutto il mondo e di queste esperienze cosmopolite si trovano tracce nella sua pittura, ricca di rimandi letterari, filosofici e psicologici. Il percorso espositivo si sviluppa attraverso 45 tele, dipinte dopo la metà degli anni Sessanta, periodo in cui Adami ha raggiunto la piena maturità espressiva. La mostra è organizzata dalla Fondazione Franciacorta Arte Contemporanea, con la collaborazione dell'azienda Guido Berlucchi. (Per informazioni: tel. 030/9884013).

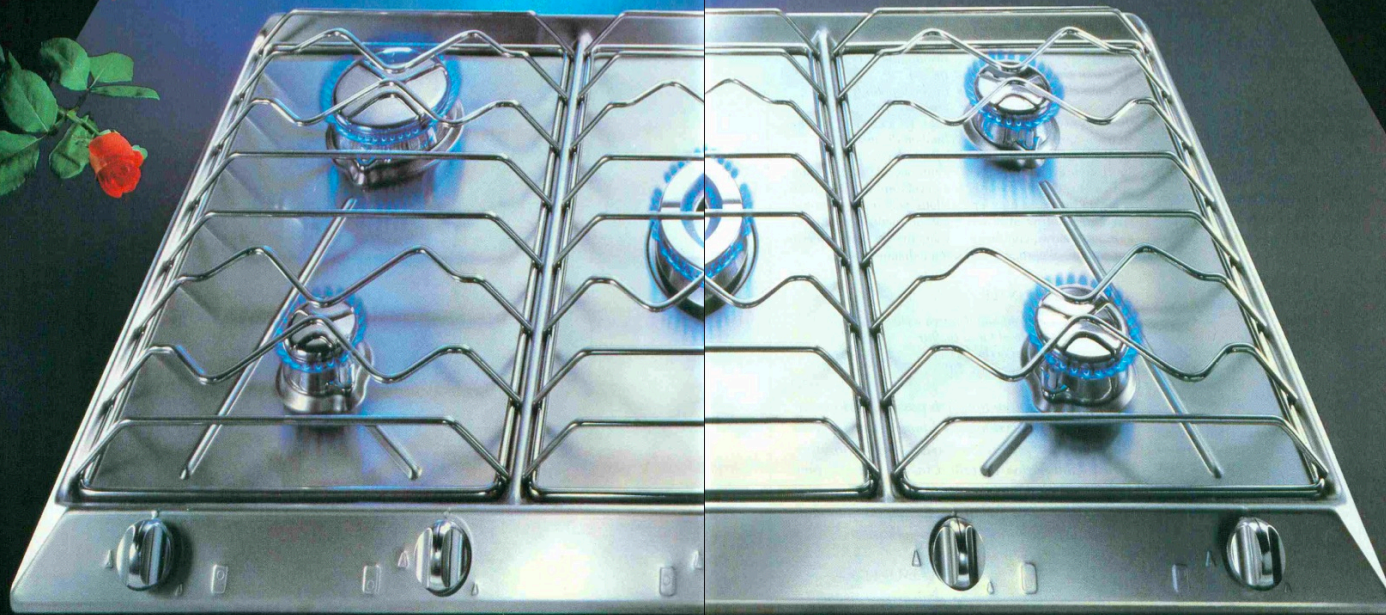
FESTE DI OTTOBRE

- ***La prima domenica (il giorno 1), festa dell'aglio nel cortile della Rocca, a Monticelli, in provincia di Piacenza. Qui si può fare scorta di trecce di "bianco piacentino", la varietà coltivata in zona.***
- ***La lepre, cucinata in umido con le olive, è protagonista, invece, della sagra che si tiene, nei giorni 7 e 8, a Selvatelle, una frazione di Terricciola (Pisa).***
- ***La 32ª "Mostra-mercato nazionale del tartufo bianco pregiato" è in programma, dal giorno 14 fino al 29, a S. Angelo in Vado (Pesaro). Sono in vendita i pregiati tuberi e vengono proposti anche tanti piatti a base di tartufo. Da non perdere, poi, i biscottini preparati dai fornai locali e accompagnati dal Vin Santo dei Colli Vadesi.***

COSE & CASA

di Manuela Lazzara

Per servire bene i formaggi, occorrono gli strumenti adatti: è il caso del **vassoio satinato con campana, (foto n. 1)**, linea Giotto Gift, Biesse, lire 150 000. Hanno manici di vari colori **i coltellini a coppie (foto n. 2)** da lire 5 500 a 6 700, da Fiore, via Lamarmora 31, Milano; il **piatto** di legno, lire 10 000. Adatte ai formaggi molli, che così non attaccano, le due **lame** a destra, **(foto n. 3)**, rispettivamente lire 45 000 e 59 200, La Salle à Manger, via Ponte Vetero 14, MI, e Giannini, Cellatica (BS). La Mezzaluna, via Lagrange 2, TO firma sia l'**assaggiaformaggio** (sempre **foto n. 3**), lire 15 000, sia la **Girolle (foto n. 4)** che taglia fette a rosellina (lire 55 000).

Rollschnitt, della Westmark **(foto n. 5)**, serve, invece, per fare fette sottili e regolari; costa lire 20 000. È di Giannini, Serie Arsenale, l'elegante **tagliere per formaggi con coltellini**, diametro cm 32, **(foto n. 6)** lire 231 000. Quasi professionale il **coltello da grana**, lungo cm 11, con manico antiscivolo, delle Coltellerie Sanelli di Premana **(foto n. 7)**, lire 22 500. Divertente il **set coi buchi (foto n. 8)** che La Salle à Manger vende a lire 69 000.

La rosa è una rosa. Meglio scegliere ciò che non ha bisogno di aggettivi.

Meglio scegliere Smeg. Un' identità sicura, fedele a se stessa, subito riconoscibile. Il carattere è scolpito. Tecnologia, eleganza, qualità, fanno parte di una cultura acquisita.

Nei particolari, nello stile, nella versatilità, Smeg si rivela all'istante. La certezza della massima tecnologia nel rispetto delle più profonde ed armoniose esigenze estetiche.

Come questo nuovo piano di cottura M3, completamente in acciaio sagomato. Manufatto disegnato dallo Studio Bellini, appartiene già alla storia "dell'industrial design" italiano. Cinque bruciatori, facilmente comandabili grazie all'esclusivo sistema di indicatori in rilievo, di cui uno ultrarapido a tripla corona di fuoco, per effettuare velocemente anche le cotture più elaborate. E' bello avere ospiti quando c'è Smeg in cucina.

I MENU DEL MESE

INVITO SAPORITO

- *Mousse di fegato sui crostini (p. 46)*
- *Crema di lenticchie con storione affumicato (p. 55)*
- *Fusello di manzo con cipolle e alloro (p. 68)*
- *Torta rustica di pere (p. 78)*

La sequenza è classica, tutta giocata, però su piatti dai gusti decisi e particolari. Fra la carne e il dolce, servire un'insalata verde. Se lo storione non piace, la minestra può essere guarnita con dadini di speck, mentre, come pietanza, si possono proporre, in alternativa, anche l'Arista al forno (pag. 73) o lo Stufato alla sarda (pag. 86).

ENERGETICO

Penne con prosciutto affumicato e funghi (p. 52)
Costata al pomodoro (p. 68)
Anello di crema al caramello (p. 74)
Una serie di piatti facili, da scegliere specialmente se fra i commensali ci sono dei ragazzi, che fanno sport e consumano parecchie energie. Le costate, come da ricetta, vanno servite con patatine al burro o, in alternativa, con fagiolini conditi all'agro.

BUFFET CALDO

Funghetti d'uovo (p. 51)
Crostoni gratinati al forno (p. 92)
Risotto alla zucca gialla (p. 39)
Bignè di pollo (p. 41)
Losanghe fritte di riso dolce (p. 77)
Bonbon di cioccolato e frutta secca (p. 43)
Tante piccole portate calde, a eccezione dei funghetti, adatte per una festa autunnale in piedi. Il risotto, ovviamente, va cotto e servito immediatamente.

DOMENICA IN CASA

Gnocchi con fonduta e cavolini di Bruxelles (p. 52)
Pollo ai porcini (p. 68)
Kugelhupf all'amaretto (p. 77)
Adatto per una famiglia con ragazzi di buon appetito, questo pranzo consta di piatti sostanziosi, che possono attendere, in caldo, in cucina: per servirli, basta allontanarsi da tavola per pochi minuti. Da completare con del purè o con insalata di stagione.

RUSTICO

Polenta grigliata ai funghi (p. 38)
Spalla di maiale in crosta di sale (p. 73)
Patate sabbiose (p. 42)
Mele in camicia fiammeggiate al rum (p. 74)
Un sequenza adatta per un pranzo fra intimi o per un invito non formale. Soprattutto nel secondo caso, seguire le istruzioni della signora Olga, in calce alla ricetta, e presentare la carne nella sua crosta.

INVITO AUTUNNALE

- *Cestini con macedonia di zucca e castagne (p. 67)*
- *Stinco di maiale al forno (p. 98)*
- *Trevisana con finocchi (p. 67)*
- *Torta rustica di pere (p. 78)*

In un pranzo autunnale non possono certo mancare la zucca, le castagne e i funghi. Ecco perciò le prime due presenti nei cestini, che fanno insieme da antipasto e da primo, mentre i funghi, porcini e chiodini, arricchiscono con il loro sapore il sugo dello stinco. Nel dolce, altri sapori autunnali vengono dalla farina di mais e dalle more.

PRESTO E BENE

Fusilli al bacon (p. 52)
Cheeseburger ai porcini (p. 41)
"Fahr" bretone (p. 43)
Questo menu, piuttosto semplice, può essere completato con un' insalata mista, di stagione. La preparazione deve iniziare dal dolce, che si esegue in un attimo, ma cuoce in forno per 30 minuti (può essere anche fatto in anticipo e servito freddo). Gli hamburger verranno passati sotto il grill mentre si mangia la pasta.

INVITO VERDE

- *Belga ripiena con julienne di verdure (p. 63)*
- *Anello di riso con salsa di funghi (p. 92)*
- *Coste al forno (p. 63)*
- *Crème brûlée (p. 110)*

Verde, in quanto i piatti si basano, soprattutto, su verdure preparate con fantasia ed eleganza. Dopo un antipasto di crudità, il piatto forte è costituito dal riso con i funghi. In alternativa alle Coste al forno, vanno bene anche gli Anelli gratinati di zucchine e patate (stessa pagina). La Crème brûlée è una versione di un classico dolce al cucchiaio, qui arricchita con frutta fresca.

SPECIALE PESCE

Filetto di pesce spada al coriandolo (p. 51)
Storione brasato in cocotte (p. 106)
Piccoli soufflé di castagne (p. 110)
I funghi legano bene anche con i pesci, come dimostra l'antipasto che apre la sequenza. Il piatto forte, qui, è lo storione brasato. Le portate di pesce si possono preparare anche con un certo anticipo. Se l'occasione è di buon tono, prima del dolce si può servire un sorbetto al limone.

TRE MENU CALIBRATI

di Giorgio Donegani
e Giorgio Menaggia

890 Cal.

Risotto alla zucca gialla (p. 39)

Rombo in padella con scalogno e olive (p. 61)

Belga ripiena con julienne di verdure (p. 63)

Il primo menu non raggiunge le 900 calorie, compresi anche 50 g di pane. Si apre con un risotto alla zucca gialla, preparazione leggera e di ottima digeribilità. La zucca, infatti, fornisce pochissime calorie (18 per 100 g) e risulta ideale per la preparazione di condimenti tanto gustosi quanto leggeri. Quest'ortaggio, inoltre, è molto ricco di vitamina A, elemento essenziale per la salute dell'organismo. Come secondo, rombo in padella con scalogno e olive: solo 180 calorie, provenienti per la maggior parte dalle proteine nobili del pesce (una porzione di questa ricetta fornisce oltre 30 g di proteine). Tra i pregi nutritivi del rombo c'è la magrezza delle carni, adatte anche ai bambini; la cottura saltata, con un velo d'olio, contribuisce a esaltare il gusto della preparazione senza comprometterne la digeribilità. La belga ripiena con julienne di verdure, di contorno, garantisce un ottimo apporto di sostanze minerali e di vitamine, grazie agli ortaggi utilizzati. Considerato il basso contenuto lipidico delle altre portate, la poca panna usata per questo contorno risulta utile per portare al giusto livello la quantità di grassi nel pasto. L'analisi nutrizionale del menu rivela in effetti un ottimo equilibrio tra zuccheri, grassi e proteine. Una colazione giustamente sostanziosa, a base di succo di frutta, yogurt, cereali e miele, e un secondo pasto con portate di pasta (anche in brodo), formaggi magri e verdura, possono completare egregiamente la giornata alimentare, che prevede anche uno spuntino di frutta fresca di stagione.

773 Cal.

Zuppa di cavolo nero (p. 52)

Anelli gratinati di zucchine e patate (p. 63)

Bonbon di cioccolato e frutta secca (p. 43)

Vista la tipologia dei piatti, si può evitare il consumo di pane (50 g, comunque, porterebbero a 900 Kcal totali). La zuppa di cavolo nero, piatto forte del menu, è un vero concentrato di fattori nutritivi, per la varietà degli ingredienti presenti. Il farro e i cannellini forniscono, infatti, buone quantità di amido e proteine vegetali, mentre i numerosi ortaggi apportano alte quantità di sali minerali, fibra e fattori vitaminici. Il cavolo nero possiede inoltre riconosciute prerogative extranutrizionali, poiché svolge un'azione rivitalizzante sui tessuti. I vegetariani più intransigenti possono sostituire il brodo di carne della zuppa con uno vegetale. Gli anelli gratinati di zucchine e patate, invece, favoriscono il senso di sazietà e innalzano favorevolmente il contenuto di proteine nobili del menu, grazie soprattutto all'impiego di grana padano, gruyère e tuorli d'uovo. Il dolce, infine, i bonbon di cioccolato e frutta secca, porta a un livello ideale la quantità di zuccheri semplici del pasto, determinando un equilibrio veramente perfetto tra i principali nutrienti.

924 Cal.

Fusilli al bacon (p. 52)

Arista al forno (p. 73)

Indivia riccia brasata (p. 67)

I fusilli al bacon, il piatto più sostanzioso, in apertura, forniscono circa 450 Kcal a porzione. È una preparazione completa, con un buon contenuto di amido e di proteine, e non troppo lipidica, anche perché il bacon, prodotto da animali magri, presenta una ridotta parte di grasso. I funghi champignon, il porro e il sedano provvedono poi ad arricchire il piatto di sali minerali, specie fosforo e potassio. Segue l'arista al forno, preparazione semplice, ma gustosa, con alto valore nutritivo per la ricchezza in proteine nobili della carne. I vecchi pregiudizi che indicavano nella carne suina un alimento grasso e poco digeribile, oggi sono ampiamente superati. Le moderne tecniche d'allevamento, infatti, hanno migliorato la composizione di questa carne, rendendola adatta anche in molti regimi dietetici. L'indivia riccia brasata completa l'elenco delle portate: contorno ideale per gusto e sostanza, garantisce la necessaria quantità di sali minerali e fornisce all'organismo un utile apporto di fibra.

CARNI E SALUMI TOSCANI

di Manuela Lazzara

Prosciutto crudo toscano stagionato per un anno in ambiente naturale, lombo disossato, conservato sottosale e poi messo sott'olio, salsicce di puro suino, o di cinghiale, sottoposte a stagionatura e poi sistemate in vaso: sono alcune delle raffinatezze che si possono acquistare sempre. Altre, come la porchetta aromatizzata con aglio e finocchio, si trovano solo in alcuni periodi. E, inoltre, sempre, c'è la carne, tutta proveniente da animali scelti nelle stalle della zona.

Alle varie fasi del lavoro, che va dalla scelta in loco delle materie prime alla loro preparazione, presentazione e vendita, si dedica tutta la famiglia Martini, titolare del negozio, fondato dal nonno Guido nell'immediato dopoguerra: padre, madre, due figli e una nuora. Situata nel centro di Sansepolcro, in provincia di Arezzo, da qualche mese la Macelleria Martini è stata ristrutturata, senza tuttavia perdere il suo carattere classico, inserita, com'è, in un bel palazzo che risale al '400.

La novità consiste nel fatto che il negozio, ora, si articola in più zone: la più tradizionale, dedicata alla macelleria classica, continua a proporre il vitello e il vitellone di razza chianina o gli agnelli prodotti in piccole quantità nelle campagne circostanti; tradizionale è anche il settore dei salumi (gli unici non della zona sono la mortadella e il prosciutto cotto, che non fanno propriamente parte della cultura toscana) mentre, precisa uno dei figli di Aldo, Ivano, terza generazione all'opera in macelleria e per l'occasione portavoce ufficiale, fra le specialità va segnalato anche l'impasto di piccione e fegatini, che viene venduto sfuso, a peso, ottimo da utilizzare per i crostini, che rappresentano un classico stuzzichino regionale.

Nella zona delle novità, invece, si possono trovare, al mattino, carni cotte, come il roastbeef e gli arrosti, ma anche l'anatra e la gallina in umido. Oppure, preparazioni da cuocere, come gli hamburger (semplici o arricchiti con verdure), prediletti dai ragazzi, oppure altre specialità pronte, da portare a casa e cucinare in fretta. Adeguarsi alle necessità di chi non ha tempo (o voglia) di cucinare un polpettone o un arrosto farcito serve per continuare a inventarsi il lavoro. Così, mentre molte altre macellerie hanno dovuto chiudere, la loro resiste, baluardo tra tradizione e modernità.

Macelleria Martini
via XX Settembre, 95
52037 SANSEPOLCRO (AR)
tel. 0575/742310
Prezzi medi:
prosciutto lire 22 000/kg
salsicce in vaso da lire 17 000

AL MANIERO

di Franco Capacchione

• Posto in una conca della Valcamonica, Ponte di Legno è noto centro di villeggiatura e di sport invernali (gli appassionati di sci trovano piena soddisfazione anche in questi mesi frequentando il vicino passo del Tonale).
• Appena fuori dal cuore della cittadina, ha sede questo locale che offre un ricco menu.
• In carta, piatti della tradizione insieme a proposte legate alla creatività dello chef, con una materia prima sempre comunque doc.
• Mentre si gustano i classici "gnock de moeta" o i sempre tipici "calsù", l'occhio corre al panorama, godibile dalle ampie vetrate della sala.

STINCO DI MAIALE CON COTENNA

Nel ristorante di Ponte di Legno, lo stinco di maiale, uno dei piatti forti del menu, viene cucinato con la cotenna, che garantisce morbidezza alla carne anche nel caso di cotture prolungate; rosolato con olio d'oliva e burro, insaporito dalla presenza di verdure quali sedano, carote e cipolle, lo stinco è cotto in forno con aggiunta di vino bianco. Prima di gustare questa robusta preparazione, ci si può deliziare con affettati preparati in casa (pancetta, soppressa, coppa e salame) o, in stagione (e ottobre, naturalmente è il momento ideale) con un'insalata di funghi, proposti anche con bresaola e grana.

"GNOCK DE MOETA" CON BURRO E SALVIA

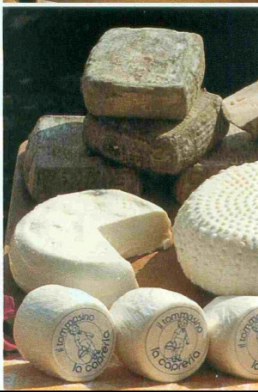
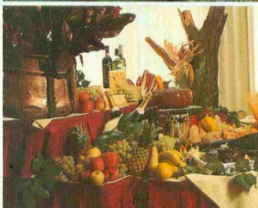
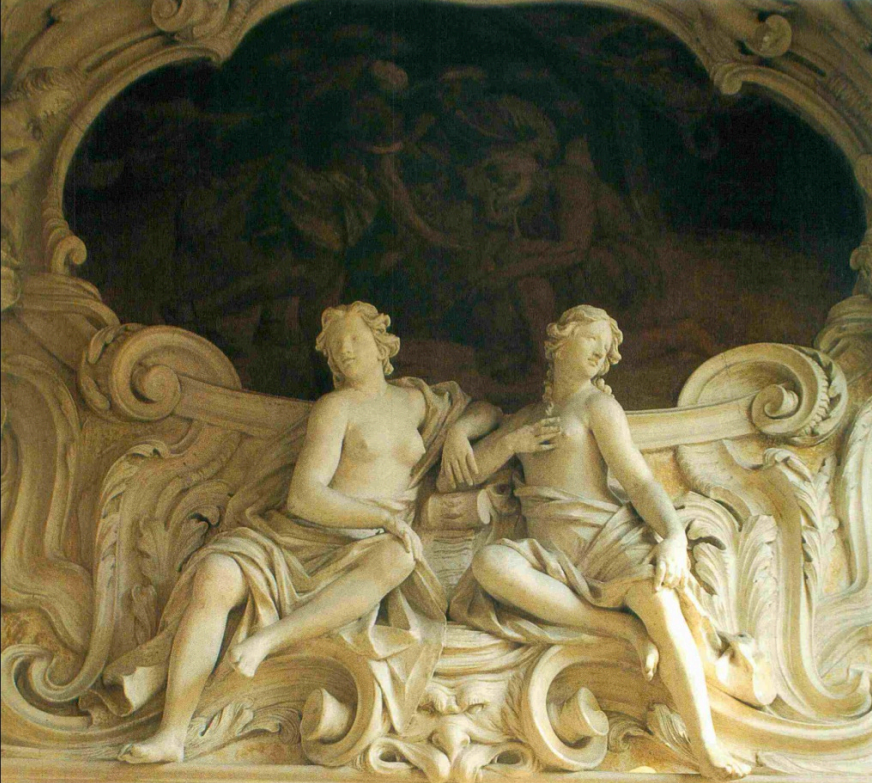
Nel dialetto locale sono chiamati così gli gnocchi verdi perché nella lavorazione vengono utilizzati spinaci o erbe selvatiche. Sono portati in tavola conditi con burro e salvia e accompagnati da patate lesse. Ancora strettamente locali sono i "calsù", grossi ravioli fatti in casa nella cui farcia si ritrovano patate, carne di maiale e manzo con un soffritto di cipolla e lardo. Da ricordare, infine, la minestra d'orzo: il cereale è cotto prima con piedini di maiale e pancetta, poi con verdure fresche di stagione. Un primo "creativo" sono, invece, i fagottini di zucchine: la verdura, insieme a ricotta, fa da ripieno a una pasta fresca molto sottile, cotta al vapore e servita con passata di pomodoro. Tra i secondi, un posto di primo piano va alla selvaggina: cervo in salmì, bistecchine di capriolo con burro, rosmarino e ginepro, cosciotto di capriolo cotto al forno con vino rosso. Ancora pietanze con coniglio disossato, ripieno di prosciutto cotto, pancetta, carne di manzo e di maiale, agnello e capretto. Tra i dolci, infine, va ricordata la torta secca di mandorle, tipica specialità locale.

Ristorante "Al Maniero"
via Roma, 54
25056 - Ponte di Legno (Brescia)
Tel. 0364/900490
Giorno di chiusura: lunedì

all'amministrazione della giustizia. La seconda, invece, era il simbolo del potere della Serenissima, perché il Capitanio rappresentava, in città, la Repubblica di Venezia. Tutt'intorno alla Basilica le piazze: quella delle Biade, dove si vendevano biade e sementi, e delle Erbe, ancora oggi occupata da bancarelle di fruttivendoli e verdurai. Qui si svolge il mercato del giovedì, che offre i prodotti tipici del vicentino, dalle ceramiche di Nove e di Bassano ai formaggi dell'altipiano di Asiago.
E in tema di golosità, attorno alla piazza dei Signori, si trovano alcune istituzioni cittadine. Si comincia dall'"Antica Offelleria alla Meneghina" (via Cavour 18, telefono 0444/543687) e dalla "Pasticceria Soraru" (piazzetta Palladio 17, telefono 0444/320915). Già l'inconfondibile aspetto d'altri tempi (ambedue i locali hanno superato il secolo di vita) potrebbe costituire un motivo di sosta, ma i golosi trovano su vetrine e scaffali una serie di goloserie da non perdere: *polenta e baccalà* e *polenta e osei di marzapane*, *offelle* - dolcetti di sfoglia ripieni di marmellata -, *praline* e *pastiglie di zucchero ripiene di rosolio*. Per chi, invece, vuole portarsi a casa un souvenir legato alle cose buone del territorio, il nome giusto è, appunto, "Cose Buone" (p.zza delle Erbe 1, telefono 0444/321867) che propone sfizi e delikatessen, rosoli, grappe, vini, oli dei migliori produttori vicentini, custoditi sotto le volte delle antiche segrete del Palazzo della Ragione. Per uno spuntino veloce (e a buon prezzo), a Vicenza, si va da "Righetti" (p.zza Duomo 3, tel. 0444/543135): un'antica osteria trasformata in una specie di self-service tutto italiano, dove la cucina, a vista, prepara a getto continuo i piatti classici della tradizione vicentina (*zuppe*, *risotti*, *polenta e baccalà*). Verso sera, il rito da onorare è quello dell'*ombra de vin*. Il luogo mitico della vecchia Vicenza per la celebrazione di questo rito pagano è l'"Osteria al Campanile" (contra' Fontana 2, telefono 0444/544036), un locale tipico con bancone, vini buoni e stuzzichini (*bocconcini di polenta con baccalà mantecato, acciughe sott'olio*...). Ci sono, però, ancora altri ottimi locali in città per gustare le specialità vicentine. Per esempio, il piccolo e raffinato "Ristorante agli Schioppi" (contra' del Castello 26, tel. 0444/543701), dove non è difficile incontrare attori o personaggi celebri. La lista suggerisce un *tortino di finferli e vezzena* (una qualità di formaggio Asiago stravecchio, proveniente dalla località le Vezzene) o una *insalatina di faraona in agrodolce*. Si passa poi alle *crespelle con finferli*, agli *gnocchi di zucca con ricotta affumicata*, alla *zuppa di porcini e orzo*, ai classici *bigoi* (spaghettoni tirati a mano) *al ragù bianco di anatra*. Nei secondi, ci sono piatti di carne tra i più tipici della zona: i *toresani* (piccioni) *al forno con chiodini*, la *faraona disossata al vino rosso*, i *bocconcini di cervo saltati in padella*. E per chiudere, un *tortino caldo di mandorle e noci con salsa vaniglia* o una *coppa autunnale*, trionfo di savoiardi, nocino e crema di marroni. A due passi dai tesori di Palladio si può trovare la "Trattoria Antica Casa della Malvasia" (contra' Morette 5, tel. 0444/543704) ospitata in una vecchia costruzione del '200 e che deve il suo nome al commercio della Malvasia ai tempi della Serenissima. Ampia e spaziosa, arredata con vecchie credenze e sedie impagliate, la Casa suggerisce *pasticcio di verdura, polenta e baccalà, tagliate di puledro*. Per una cena raffinata, invece, l'indirizzo giusto è quello del "Ristorante dell'Hotel Campo Marzio" (via Roma 21, tel. 0444/545700) con le sue specialità di impronta regionale. Tra gli antipasti, infatti, si possono gustare il *crostone di polenta con funghi e formaggio vezzena* e l'*insalata di Asiago e mele*. I primi sono ben rappresentati dal *risotto di rane al rosmarino* e dai *raviolini di zucca con ricotta affumicata*. Carni, nei secondi, che prevedono un *ventaglio di faraona all'uva di Breganze* e *quaglia ripiena con i funghi dell'altopiano*. Per dessert, infine, lo chef Marco Gottardo suggerisce *semifreddo al torroncino con salsa di castagne* e *frittelle di zucca e zaleti* (biscotti di farina gialla).

Buona cucina anche nei dintorni di Vicenza: qui a destra il "Molin Vecio", a Caldogno (a sinistra il mulino ancora in funzione). Da provare, a Montegalda, i formaggi dell'azienda Grandis (in basso). Montecchio Maggiore vale una sosta per Villa Cordellina Lombardi (a destra). A Vicenza, invece, tappe importanti a Villa Valmarana ai Nani (qui sotto e nell'altra pagina, appunto, un nano), al ristorante "Campo Marzio" (in basso), al Teatro Olimpico (sotto), al santuario Monte Berico (nella foto, il chiostro) e alla Biblioteca La Vigna (a destra, antichi volumi). Da non perdere, i dolci dell'Antica Offelleria alla Meneghina (nell'altra pagina) e la bottega orafa di Benito Beniero (in basso, a destra, oro da fondere)

Per le contra', come tra calli veneziani

Per continuare la visita alla città non bisogna perdere la cosiddetta "piccola Venezia": un insieme di vie, piazzette e stradine (contra' Porti, piazzetta Santo Stefano, contra' Thiene) sulle quali si affacciano palazzi dall'inconfondibile stile veneziano. Anche la chiesa di Santa Corona merita una visita, non fosse altro per le due splendide pale d'altare: un'Adorazione dei Magi, di Paolo Veronese, e un Battesimo di Cristo, di Giovanni Bellini. Adiacente alla Chiesa, si trova una delle rare testimonianze in terraferma dell'architettura religiosa di Palladio. È la Cappella costruita per la famiglia Valmarana, nella quale l'occhio più addestrato non può fare a meno di riconoscere alcune caratteristiche della Chiesa del Redentore di Venezia. Da ammirare anche le volute, i putti e gli stucchi rococò del Palazzo Leoni Montanari e Casa Pigafetta, dell'omonimo biografo, compagno di Magellano nel suo viaggio intorno al mondo. Oltre che al Palladio, il nome di Vicenza è, però, legato al luccichio dell'oro, lavorato da centinaia di botteghe artigiane e piccole imprese. Non è un caso, infatti, che in città si tengano le

ITINERARI GOLOSI

SEGUENDO LE ORME DEL PALLADIO

A Vicenza, colonnati e logge sono lo scenario d'arte entro il quale muoversi per un week-end, alla scoperta del Teatro Olimpico e delle ville venete, dei due Tiepolo e di Veronese, gustando antichi piatti di una tradizione rinnovata, per finire a Montecchio Maggiore dove, forse, Shakespeare incontrò... Giulietta e Romeo

Su vie, contra' e piazzette si affacciano splendidi palazzi, come il Leoni Montanari (in questa pagina), arricchito di volute e stucchi rococò (a sinistra, un particolare). Centro storico della città è piazza dei Signori, con la famosa loggia del Capitaniato (in basso). Per gustare le specialità vicentine, un buon indirizzo è il ristorante "Agli Schioppi" (a fianco, la sala e i "bigoi" al ragù bianco di anatra qui proposti); in stagione si trovano anche i funghi (in basso). Salse, grappe, vini e altre delikatessen (sotto) si acquistano nel negozio "Cose Buone"

Una città-teatro, Vicenza, dove si scoprono, passo dopo passo, innumerevoli scenografie. Tutte vere, però, in mattoni, pietra e marmo: sono i monumenti gioiello del Palladio, che l'architetto ha regalato alla sua città e al mondo intero. A Vicenza chi fa gli onori di casa è proprio lui, Andrea di Pietro della Gondola, detto il Palladio, o meglio le facciate dei palazzi che ha progettato, raffinate dimore per la nobiltà vicentina, colonnati e logge disseminati nel centro cittadino. Basta non avere fretta, soffermarsi spesso, guardarsi attorno per scovare, tra *contra'*, strade a ciottoli, piazze aristocratiche e anse del Bacchiglione (il fiume che attraversa la città), le tracce del suo genio, che hanno fatto di Vicenza una delle meraviglie del mondo, tutelate dall'Unesco. Non sorprende, quindi, se il tour della città sia rigorosamente Palladiano e debba prendere l'avvio da piazza Matteotti sulla quale si affacciano Palazzo Chiericati (che ospita la pinacoteca civica) e, a pochi passi, il Teatro Olimpico, simbolo dell'arte del Palladio, il teatro che, è stato detto, "recita da solo". Entrando, l'illusione di essere in un teatro romano è forte. Come tutti i teatri classici, infatti, l'Olimpico è composto da una platea a gradoni e da una scena fissa. L'inventiva di Palladio ha trasformato, però, la forma della platea in una mezza ellisse, suggerendo l'uso di materiali come il gesso e il legno, invece del più nobile marmo, e ha ispirato la costruzione della scena su un impressionante effetto prospettico (la città rappresentata è la mitica Tebe). È dalla piazza, poi, che parte corso Palladio, meta di shopping e passeggi dove, accanto a boutique e negozi, si apre il repertorio delle opere dell'architetto: Palazzo Thiene, Palazzo Barbaran da Porto, Palazzo Valmarana. Una deviazione e si è in piazza dei Signori, il centro storico-politico di Vicenza, e qui si scoprono altre meraviglie di Palladio: la Basilica e la Loggia del Capitaniato.

Una Basilica che vale un Tribunale

La prima, nonostante il nome, non ha niente a che fare con una chiesa: l'edificio, infatti, era riservato a riunioni politiche e

due edizioni di "Vicenzaoro" dove espositori e compratori di ogni parte del mondo vengono a combinare affari per miliardi. Gli appassionati di preziosi monili devono dare un'occhiata alle botteghe che hanno trovato da secoli la loro sede storica sotto i portici della Basilica e poi spingersi verso la bottega di Benito Beniero (contra' Pasini 11, telefono 0444/543006): il maestro orefice fa vedere come ricava il calco in cui colare l'oro fuso, ricorrendo alla tecnica antica di incidere gli ossi di seppia.

In biblioteca, 30 000 volumi sul vino

L'ultima curiosità all'interno delle mura vicentine è costituita dalla visita alla Biblioteca Internazionale La Vigna (contra' Porta Santa Croce 3, tel. 0444/543000) che custodisce una raccolta di oltre trentamila pubblicazioni antiche e moderne che hanno come argomento il vino, la vite e l'agricoltura. In auto o con i mezzi pubblici si raggiunge velocemente il Santuario di Monte Berico, ma chi preferisce un'ascensione a piedi, può usufruire di un portico pedonale, fatto costruire, nei secoli scorsi, dai nobili vicentini per dar modo ai devoti della Madonna di raggiungere il santuario con qualsiasi condizione di tempo. Dal piazzale su cui si affaccia la chiesa si può godere di un panorama a 360 gradi sulla città, sui dintorni, sulle colline circostanti. Nel chiostro del vecchio monastero si trova una raccolta di ingenui ex voto, mentre all'interno del Santuario si ammira una tela di Paolo Veronese. Poi, passeggiando per la stradella S. Bastiano, si raggiunge la Villa Valmarana ai Nani, così chiamata per le grottesche statue di nani posti sui muri di cinta. La storia (o, meglio, la leggenda) racconta che in questa casa di campagna fosse ospitata una giovane principessa, con un viso incantevole, ma dal corpo deforme: perché non si accorgesse della sua disgrazia, i genitori l'avevano circondata di servitori, nani come lei. Un giorno, però, (sempre secondo la leggenda) passò sotto le sue finestre un bellissimo giovane che, dopo averla vista, fuggì inorridito. La principessina, disperata, si uccise e i suoi servitori diventarono di pietra e rimasero a custodire i muri della proprietà. Oltre la storia, c'è da dire che, per decorare le stanze della villa, i proprietari ricorsero ai migliori nomi della pittura veneta del '700: cioè ai due Tiepolo, padre e figlio, che si divisero i lavori. Ancora una breve passeggiata, costeggiando muri di cinta e alberi ombrosi, e si arriva alla celebre Villa Capra Valmarana (nota con il soprannome La Rotonda). Un vialetto affiancato da statue di pietra corrose dal tempo porta fin sulla spianata della villa, che si presenta identica nelle sue quattro facciate, simili, nelle fattezze, a un tempio greco; dalle logge si entra nella grande sala rotonda centrale, coperta da una cupola. E poi nel giardino, sui muri di cinta e sui timpani, ancora statue di dei dagli sguardi maliziosi e irriverenti. Arte a profusione nel territorio vicentino, quindi, ma anche arte della buona tavola.

Funghi di stagione, salumi e vini tipici (a fianco) sono proposti dalla "Trattoria Zamboni", a Lapio; tra le specialità dello chef Severino Trentin (nella foto), da assaggiare il cappello da prete di sorana (una razza locale di bovini) con erbe aromatiche (in basso). Grappe, distillati di frutta e marmellate si trovano da "Brunello", a Montegalda (pagina a fianco). Nelle altre immagini, monumenti di Vicenza: i decori di palazzo Porto Breganze; il campanile della Basilica e le colonne del porticato (a sinistra), la Loggetta del Palladio (foto grande) e la Loggia del Capitaniato

Anche in cucina, un'anima rinascimentale

Vicenza riscopre pure in cucina la propria anima classica, divisa tra le più semplici preparazioni contadine e la più ricca e scenografica gastronomia dei ceti benestanti. È nelle fertili campagne del contado nascono e crescono alcuni ingredienti (molti a doc) che farebbero la gioia di qualsiasi gourmet. Qualche esempio? Gli asparagi bianchi di Bassano, i *bisi* (piselli) di Lumignano, i tartufi di Nanto, i funghi dell'Altopiano e i formaggi di Asiago, la sopressa di Valli del Pasubio, i prosciutti di Sossano, i toresani di Breganze, i vini di Gambellara, di Breganze, di Montegalda, le grappe famose di Bassano e della bassa vicentina. La civiltà della buona tavola si evidenzia anche in una selezione dei piatti ordinati cronologicamente, secondo le stagioni. E così le *grigliate di maiale* sono riservate all'inizio dell'anno, in febbraio il *pasticio de ciochi* (il pasticcio di carciofi) e così via. In ottobre i piatti tipici che la tradizione consiglia sono proprio i *bigoi co l'arna* (conditi, cioè, con un sugo di frattaglie di anatra) e la *polenta e osei*. Sono diversi, nell'hinterland vicentino, i ristoratori che, attenti custodi della cultura gastronomica locale, propongono piatti doc. È il caso, per esempio, di Amedeo Sandri e Sergio Boschetto del "Molin Vecio", un ristorante (inserito nella struttura di un vecchio mulino ancora funzionante) appena fuori Vicenza (via Giaroni 56, Caldogno, tel. 0444/585168). Sulla carta si trovano *stussichini de polentina, salame all'aglio coi tanoni* (cioè germogli di tamaro) *e le scalogne; risotto con la zucca* (preparato con la *suca barucca*), *sformato di radicchio rosso*, e *di funghi gratinati al formaggio del Grappa, quaglia farcita con il castagnaccio, bavarese di castagne con salsa al cioccolato*. Sandri propone anche interessanti menu rinascimentali dove lo *scapece de taverna* (pesce marinato con aceto e vino) si alterna al *tourtel* (sformato d'erbe in crosta) e al *sic fac fritatem de pomerancis* (omelette d'arance).
A due passi dal lago di Fimon, tra boschi di castagni e case coloniche, si trova un altro tempio del mangiar bene sui colli vicentini: si tratta della "Trattoria Zamboni" (via Santa Croce 14, Lapio (Vi), tel. 0444/273079). Ex convento, ex fattoria, questo locale è diventato famoso in zona per le specialità preparate da un giovane e rigoroso chef, Severino Trentin. Nella carta di ottobre, *carpa brasata con insalatina di lingua di vitello e uova mimosa, pasticcio di porri e tartufi neri*. Tra i primi piatti figurano un *risotto con i tartufi*, gli *gnocchi con crema di latte e ricotta affumicata*, mentre i secondi prevedono la *sella di lepre con salsa di Cabernet*, il *cappello da prete di sorana* (è una razza locale di bovini) *con erbe aromatiche*, le *lumache con pesto di aglio, prezzemolo, olio, maggiorana, timo e foglie di pepe* (si

Piatti vicentini, accostati a proposte attuali, sono suggeriti da Gianfranco Minuz (a fianco), chef di "Ca' Masieri", nei dintorni di Trissino. A sinistra, il panorama di Vicenza visto dalle colonne di una terrazza e Villa Cordellina Lombardi, a Montecchio Maggiore. (Servizio fotografico di Angelo Bellavia)

tratta di foglie di una pianta locale detta "del pepe" per il profumo e il gusto che ricordano questa spezia). Infine i dolci: *crostatina con erba maresina* (è una pianta della famiglia dei crisantemi che si distingue per il sapore amarognolo), *semifreddo al mandorlato con salsa di cioccolato amaro e putana de pomi e uva fragola*. Il nome di quest'ultima preparazione ha un'origine curiosa. Si tratta di un dolce a base di farina gialla, a cui spettava il compito di chiudere il pranzo. Secondo la voce popolare, a un ristoratore di Vicenza toccò la disavventura di farlo cadere a terra mentre lo stava servendo a un gruppo di avventori. Da qui la colorita espressione di disappunto per l'incidente e il soprannome al dolce.

Sulla strada che porta verso il lago di Fimon si trova la "Trattoria Nogarazza" (via S. Agostino 14, Arcugnano, tel. 0444/566315). Sorta alla fine del secolo scorso prima come panetteria e poi come locanda, la Nogarazza, che prende nome da un albero di noce che stava sul piazzale antistante, diventò il punto di incontro, nel periodo tra le due guerre, di un gruppo di artisti vicentini. La cucina è, ovviamente, del territorio con il piatto simbolo, il *baccalà*, preparato secondo la ricetta codificata dalla Confraternita del Baccalà, ma con una variante (l'assenza dell'acciuga) che lo rende più delicato. Anche a distanza di un secolo, il forno della nonna continua a sfornare il pane servito a tavola, e a biscottare i panini, che diventano friabili come biscotti.

Un giro per i dintorni di Vicenza non può ignorare la presenza di distillatori e produttori di grappe, disseminati sul territorio. Uno di questi è "Brunello" (Via G. Roi 27, Montegalda, tel. 0444/737253), un'azienda che distilla vinacce e vende grappe da oltre 150 anni. Tra i suoi prodotti, monovitigno di Cabernet franc e di Moscato fior d'arancio, distillati di frutta e di uva (Clinto e Fragolino, Moscato e Malvasia), liquori (nocino a base di grappa ed elisir china). E poi sott'oli, salse e marmellate.

A poca distanza dalla distilleria "Brunello" si trova l'Azienda di Enrico Grandis (via Carbonare 45 Montegalda, tel. 0444/634125) dove vengono prodotti, con il latte di un piccolo allevamento di capre, *tomini alle erbe* (basilico e rucola, erba cipollina e crescione), *caciotte*, *crescenza di capra* e *grotte* (così sono chiamati i caprini stagionati).

Quanto al vino, una cantina di qualità è quella di "Maculan" (via Castelletto 3, Breganze, tel. 0445/873733). Fausto Maculan è famoso in tutto il mondo per essere il produttore di Torcolato e Acininobili, due vini da dessert che non hanno nulla da invidiare ai loro cugini Sauternes. Tra le sue etichette, però, si ritrovano anche bianchi freschi e fruttati (come Breganze di Breganze, Vespaiolo, Pinot Grigio), bianchi importanti (Sauvignon Ferrata, Prato di Canzio, Chardonnay Maculan), rossi (Cabernet, Brentino, Pinot Nero) e rossi importanti (Cabernet Sauvignon, Cabernet Fratta).

A Montecchio, in cerca di... Romeo e Giulietta

Chi vuole continuare nella ricerca di testimonianze palladiane non deve far altro che dirigersi verso Montecchio Maggiore. È qui, infatti, che si trova Villa Cordellina Lombardi, una grande "fabbrica" costruita alla metà del '700 e composta da una residenza padronale, dalle due barchesse, dalle torrette e da un giardino monumentale. Il salone di rappresentanza della villa, il cosiddetto *portego*, conserva sulle pareti e sul soffitto gli affreschi di Gian Battista Tiepolo, ispirati a episodi della storia antica. A Montecchio, inoltre, sulle colline che dominano il piccolo centro, sorgono i resti di due castelli. La tradizione vuole che, proprio qui, abitassero due giovani innamorati, che, per la rivalità delle rispettive famiglie, non riuscirono a coronare il loro sogno d'amore. I loro nomi? Romeo e Giulietta, naturalmente, che, si sostiene a Montecchio, abitavano proprio qui. Se le vicissitudini dei due giovani sono state ambientate nella città di Verona è tutta "colpa" della fantasia del vicentino Luigi Da Porto, autore di una novella in cui raccontava la "Istoria novellamente ritrovata di due nobili amanti". E la cosa più curiosa è che pare proprio che Shakespeare abbia preso ispirazione dalla novella del Da Porto per comporre la sua immortale tragedia.

Ancora una villa, l'ultima per noi (anche se la campagna vicentina ne nasconde ancora moltissime): Villa Trissino Marzotto (a Trissino). In verità le ville sono due, la superiore, costruita sul luogo dove sorgeva l'antico castello della famiglia Trissino, e l'inferiore davanti alla quale è stata sistemata una peschiera ottagonale nelle cui acque si specchiano le statue di ninfe e dee. E proprio nei dintorni, in località Masieri, si trova l'ennesimo tempio della gastronomia vicentina. Si tratta di "Ca' Masieri" (loc. Masieri - Trissino, tel. 0445/962100), una secentesca residenza immersa nella quiete della campagna. A Ca' Masieri l'imperativo è fondere gli aspetti più interessanti della cucina regionale con il meglio della cucina moderna. Tra i tavoli dell'antica casa padronale si possono gustare preparazioni dove la genuinità delle materie prime gioca un ruolo importantissimo, la cottura è leggera o a vapore, la quantità e l'accostamento dei sapori sono fondamentali: *sopressa coppata con sottaceti della casa, tortelli di piccione al burro e ricotta affumicata, costata di sorana al rosmarino, petto di piccione novello con le olive nere, sformato caldo al cacao e salsa al cioccolato bianco*.

E poi, davanti a un bicchierino di distillato, Gianni Zarantonello, uno dei due patron, dà agli ospiti indicazioni preziose per trovare, sul territorio, altri luoghi dove la cucina è sovrana. Ancora una dritta, l'ultima, per apprezzare al meglio i ritmi e i sapori di questa provincia. A Vicenza esiste un consorzio turistico ("Vicenza è", tel. 0444/320854-322414) che organizza visite guidate "chiavi in mano", prenota week-end a prezzi di favore, nella città del Palladio.

Enrico Saravalle

A SECONDA DI COME TI GIRA

Spaghetti aglio, olio e peperoncino: un primo veloce e gustoso. Per un successo assicurato, è di rigore l'Extra Vergine Sasso.

SASSO
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Extra Vergine Sasso.
Quando vuoi condire di gusto.

Olio Sasso Classico.
Quando scegli una cucina leggera.

La delicatezza dei sapori dell'orto: per ritrovarla intatta, aggiungi Olio Sasso Classico al tuo risotto con verdure.

O È SASSO O È SASSO

LE CASTAGNE

Cibo dei momenti di povertà, subito dimenticate al ritorno del benessere, hanno accompagnato, fino agli ultimi 50 anni, i momenti della grande fame: nella zuppa, sotto forma di castagnaccio, si sono nobilitate solo con i piatti di selvaggina, nel tacchino di Natale o nel Monte Bianco

L'inverno del 1944 fu molto duro per la popolazione dell'Italia Settentrionale occupata dai Tedeschi. Le azioni di guerra, i bombardamenti aerei, il coprifuoco serale, erano gli aspetti più violenti e terribili: ma, per le famiglie, l'assillo maggiore si manifestava al momento di pensare al cibo. Alimenti tanto comuni oggi, risultavano rarissimi e preziosi. Così le uova, i polli, la farina, persino il sale, che raggiunse prezzi esagerati. Unica risorsa sicura, acquistabile senza difficoltà, erano le castagne: raccolte a terra nei boschi, secche e persino affumicate. In tal modo, per circostanze non certo gradite ai consumatori, le castagne riprendevano, in quei giorni disperati, la loro eterna "missione" sociale; essere il cibo cui ricorrere nelle situazioni difficili, salvo a venir messe da parte e, praticamente, disprezzate, quando tornava il sereno. È sempre andata in questo modo. Nella Grecia antica, che probabilmente le aveva ricevute, come pianta spontanea, dall'Asia Minore, le castagne erano chiamate ghiande della Sardegna e parificate, come alimento, alle bacche della quercia. Né le cose migliorarono a Roma, dove Virgilio le riteneva nutrimento adatto solo ai pastori erranti, mentre Plinio se ne occupava, classificandole in sette specie, quasi tutte, dalla tarantina alla campana, reperibili nelle province del Sud. Un lieve miglioramento si ebbe con gli innesti e la coltivazione del castagno, quando si ottenne, a fianco delle selvatiche, anche castagne di miglior qualità e grossezza, primi fra tutti quelli che vennero chiamati marroni. Ma, arrostite o lesse, restavano sempre, in casa o in taverna, cibo per povera gente. Fu con il Medioevo che il castagno - o meglio il castagneto - raggiunse i più alti livelli di influenza sull'alimentazione e la vita sociale. L'Italia si spopolava: alle città, ridotte spesso ad agglomerati urbani di poche migliaia di abitanti, molte "genti" preferivano la campagna, attorno alla dimora del principe, che offriva anche limitata protezione. Dalla Liguria alla Basilicata, si sceglievano, per gli insediamenti di famiglie o di piccole comunità agrarie, soprattutto le montagne, più al sicuro dalle invasioni delle pianure. Da sempre, i terreni elevati significano boschi: e qui i castagneti prosperavano, con spontaneità o coltivati. Sugli Appennini e le Prealpi, il consumo delle castagne superava quello del pane. Vi erano boschi di cui nessuno si occupava - il cosiddetto "incolto" - e nei quali ognuno poteva raccogliere quel che voleva, ma i frutti migliori venivano dai castagneti di proprietà, con alberi ben curati, che superavano talvolta il secolo, e nei quali la raccolta seguiva un codice inflessibile: dapprima gli uomini, i *castagnatores*, salivano sugli alberi e, con i bastoni, facevano cadere i frutti. Poi le donne, pungendosi le mani con i ricci, raccoglievano le castagne (ed erano, povere lavoratrici, pagate quattro volte meno, in castagne, dei loro compagni). Veniva quindi il *ruspo*: i più poveri della comunità erano ammessi a setacciare i ricci rimasti a terra, per recuperare le castagne sfuggite alle raccoglitrici. Infine il bosco diventava, come in gran parte dell'anno, dominio delle mandrie di maiali bradi, condotti al pascolo dal porcaro. Pungendosi il grugno, quelle bestie per metà selvatiche, qualche castagna la trovavano. Due decisivi passi avanti si fecero prima con l'essiccazione delle castagne sbucciate, poi trasformando quelle in farina. Nel periodo susseguente al raccolto, i molini da castagne erano impegnati giorno e notte: bisognava trasformare in farina il prodotto, prima dell'inverno, e la molitura era lenta: da due a quattro volte il tempo richiesto per i cereali. Dopo quella fatica, però, il castagno meritava il suo nome popolaresco, quello di *albero del pane*. Benché manchi una documentazione particolareggiata in proposito - il cibo era troppo volgare per invogliare i grandi cuochi a occuparsene - vien spontaneo pensare che già all'inizio del Millennio, le utilizzazioni di frutto e di farina non differissero molto da quelle attuali. Le castagne appena raccolte o quasi fresche, si preparavano arrostite o bollite: maggior gradimento nel confronto delle prime, anche come simbolo di vita sociale: cuocere le castagne, previo taglio per evitare esplosioni, alla fiamma viva, era occasione per riunirsi davanti al camino, parlando con i familiari o i vicini. Inoltre, e ancor oggi è lo stesso, le castagne arrosto sono più saporite, e meglio si sposano con il vino (anche se ancora nell'Ottocento, con amara ironia, certi lavoratori parlavano di "vin di fosso" e cioè acqua). Le *ballotte*, ossia le castagne lesse, si preparavano anche fuori orario, pronte per ogni circostanza. Non si creda che questo cibo avesse sempre un'immagine miserabile. I *marroni*, per esempio, avevano un loro mercato anche in città. Parigi li importava dall'Italia, e i medici dell'ospedale di San Gallo, alle porte di Firenze, prescrivevano castagne fresche e secche nella dieta dei malati. Grande risorsa, se ne ha eco ancora oggi, era la farina, specie se, giudiziosamente, la si impiegava per una specie di polenta - la *pattona* toscana - o per quella che fu la merenda di ragazzi e operai nell'Ottocento, il *castagnaccio*. Per troppo tempo, però, si pensò che il nutrimento principe, per l'uomo, fosse il pane: e da questo i molti e sempre falliti tentativi di ottenere buone pagnotte con la farina di castagne, che non lievita, e resta sempre compatta e sgradevole. Lo si vide anche durante la seconda guerra mondiale, quando i pasticceri, ai quali era vietato usare la farina di grano, ricorsero al "macinato" di castagne per vendere pasticcini e biscotti. Fu un fiasco completo. Presente anche nei discorsi e nelle leggende, il castagno ebbe un'immagine

LE RICETTE

Minestra di riso, latte e castagne

(foto a pag. 35)

Ingredienti: dose per 4 persone

latte g 500 - castagne fresche g 200 - riso per minestre g 150 - burro g 25 - sale.

Tempo occorrente: circa 3 ore.

Incidete la buccia legnosa delle castagne per poterla togliere più facilmente, scartate quelle eventualmente guaste, quindi tuffate tutte le restanti in acqua fredda e portatele all'ebollizione per circa 5 minuti: questo permetterà di eliminare, mentre sono ancora calde, anche la pellicina che le ricopre. Quando saranno tutte ben mondate, mettetele in una pentola con 2 litri d'acqua e fate prendere il bollore. Salatele, quindi lasciatele cuocere, a calore medio, per circa 2 ore e 30 minuti. Unite allora il riso e, quando sarà giunto a metà cottura, anche il latte e infine il burro. Mescolate la minestra, che dovrà risultare densa e ben legata. In alternativa alle castagne fresche, si possono usare quelle surgelate oppure le castagne secche: nel primo caso, si procede esattamente allo stesso modo, senza nemmeno scongelare, mentre nel secondo, prima dell'uso, le castagne andranno ammorbidite tenendole in acqua tiepida per almeno 24 ore.

Monte Bianco

(foto nella pagina accanto)

Ingredienti: dose per 8 persone

marroni kg 1 - panna da montare g 300 - zucchero semolato g 50 - rum g 50 - latte l 1 - una stecca di vaniglia - marroni e violette candite - sale.

Tempo occorrente: circa 2 ore, più il raffreddamento.

Incidete i marroni e toglietе loro la buccia legnosa; scartate quelli guasti, se ve ne sono. Metteteli in una pentola, copriteli con acqua fredda, salateli leggermente e portateli al bollore per circa 10' per poter togliere loro la pellicina finché sono ancora caldi. Fate bollire il latte con lo zucchero e la stecca di vaniglia. Tuffatevi i marroni, ben mondati dalla pellicina, e cuoceteli a fiamma bassa finché avranno assorbito tutto il latte e saranno teneri (ci vorranno da 40' a un'ora). Eliminate la stecca di vaniglia e passateli con lo schiacciapatate, raccogliendo il ricavato in una ciotola. Aromatizzate con il rum, quindi ripassate il tutto allo schiacciapatate, lasciando cadere il passato di marroni sul piatto da portata, a montagnola. Mettetelo a raffreddare in frigorifero: al momento di servire, montate la panna e ricopritene il dolce, guarnendo con qualche marrone e violette candite.

particolare. Ai ragazzini si raccontava che la mamma aveva trovato il fratellino non in un cavolo, ma in un tronco vuoto di castagno. Nelle stesse cavità trovavano rifugio i misteriosi abitanti del bosco, folletti e gnomi. In Sicilia, si parlava dell'albero dei cento cavalli: tanti, alle falde dell'Etna, ne avrebbe ospitati, sotto ai rami fronzuti, un castagno plurisecolare. L'ingresso di quella che Linneo definiva *Castanea vulgaris* nella Grande Cucina - in questo caso pasticceria - avviene, secondo i Francesi, sempre attenti ad attribuirsi i primati anche in gastronomia, nel 1674 quando il cuoco R. L. Robert, lodato anche da Rabelais, inserisce nel suo "Arte di ben trattarsi" la prima ricetta di *marrons glacés*. Quei frutti che gli ambulanti di Parigi vendevano, bollenti, arrostiti, al grido di "Bruciano le tasche, scaldano le cosce" diventano confiserie raffinata, di alto costo (se ne sciupano parecchi, nel corso della lavorazione) da offrire alle dame. Saranno, nel 1882, tema di produzione nelle Ardenne, dove i marrons glacés salvano il posto di lavoro, ovviamente con il passaggio di stabilimento, agli operai della seta licenziati. Ancora oggi quella regione vanta la bontà delle sue castagne "glassate". La Belle Epoque ne farà un suo simbolo di raffinatezza anche grazie a un complemento gentile, le violette candite, da collocare, nella scatola o nel cestino, fra un marrone e l'altro. Usanza raffinata, che tende oggi a scomparire, anche perché alle scatole di castagne industriali perfette, si aggiungono, spesso preferite dal pubblico, anche per ragioni di prezzo, i bussolotti di pezzi di marroni rotti in fase di lavorazione. L'esaltazione culinaria più notevole si ha, nell'Ottocento, quando le castagne, di solito arrostite e sbucciate, servono per completare il ripieno di un volatile da cortile, come avviene nel *pollin cunt el pien*, grande, trionfale portata natalizia della cucina ambrosiana. A Milano, come altrove, il tacchino, arrosto o bollito - le "scuole" sono equidistanti - viene addobbato anche con altri elementi, dalle mele alla pasta di salsiccia, ma riceve la sua impronta tipica dalle castagne. Questo anche in Paesi diversi dal nostro. Per Brillat-Savarin, il tacchino con le castagne è una testimonianza gastronomica di mediocrità, ci si trova di fronte a una famiglia con reddito annuo non superiore ai cinquemila franchi. Salendo a livello "gente ricca" - trentamila franchi - il tacchino con le castagne deve cedere il posto al fagiano tartufato (per quello, Antonio Vialardi prescrive il ricorso ad almeno un chilo di tartufi, ma si tratta dei pranzi di corte di una buona forchetta quale era Vittorio Emanuele II di Savoia). La cucina nobile accettò i marroni per preparare con quelli una purea che accompagnava la selvaggina di pelo rosso, daini, camosci e caprioli. I borghesi conobbero quel passato di castagne, trasformandolo, con aggiunta di zucchero, liquore e panna montata, in un dessert cui diedero il nome accattivante di *Monte Bianco*. Il popolo veneto chiamò *straccaganasse*, e cioè stanca guance, le castagne secche, mangiandole tali e quali o sotto forma di minestra: quel *riso, latte e castagne* su cui talvolta si basava la cena. Il tramonto di questo cibo adatto a ogni circostanza, è dovuto, negli ultimi cinquant'anni della nostra storia, a diversi elementi, dalle malattie del castagno allo spopolamento dei casolari e alla conseguente scomparsa dei raccoglitori. Nelle città, i forni da castagnaccio si sono trasformati in pizzerie, ma proprio come accade per altri cibi la cui immagine evoca la povertà - la polenta, i cereali minori, certe leguminose - anche per le castagne e derivati, la moda è intervenuta, imponendo un rilancio in edizione "di lusso". Così, a proporre il castagnaccio alla clientela d'élite, sono alcuni ristoranti toscani di alto livello (anche come prezzi), ma di immagine falsamente paesana. Dice un trattore di Altopascio al lavoro a Milano: "Il mi' castagnaccio non lo preparo per tutti: ma se viene Indro Montanelli, glielo debbo far trovare".

Massimo Alberini

LA CUCINA RAPIDA

POLENTA GRIGLIATA AI FUNGHI

INGREDIENTI: per 6
champignon g 250
farina di mais
a cottura rapida
g 150
porcini g 50
passata di pomodoro
salsa di soia
olio d'oliva
prezzemolo
aglio
sale

Mettete a bollire g 600 di acqua e salatela al bollore.

Versatevi a pioggia la farina di mais, mescolando, e cuocete per 5'.

Stendete la polentina su un vassoio bagnato, datele lo spessore di cm 1,5 e lasciatela raffreddare un po'.

Mondate i porcini e gli champignon, tagliateli a lamelle poi cuoceteli con due cucchiaiate d'olio, aromatizzate con uno spicchio d'aglio, finché avranno emesso l'acqua di vegetazione.

Unite allora 3 cucchiaiate di passata di pomodoro, qualche goccia di salsa di soia, cuocendo il tutto per circa 5'.

Ritagliate 12 dischetti dalla polenta, raffreddata, servendovi di un tagliapaste e passateli per 2' sulla bistecchiera ben calda.

Guarniteli con i funghi, il loro sugo e con prezzemolo tritato.

TEMPO:
circa 30 minuti

CONTO CALORIE:
kcal 130 a porzione

CONSIGLI:
Per risparmiare tempo, preparare la polenta con un giorno di anticipo oppure usare quella pronta, venduta in pacchetti sottovuoto.

GNOCCHETTI CON TREVISANA

INGREDIENTI: per 4
gnocchetti di patate, pronti, g 500
un cespo di trevisana
panna g 250
passata di pomodoro g 100
provola g 80
burro
sale

TEMPO:
circa 15 minuti

CONTO CALORIE:
kcal 524 a porzione

CONSIGLI:
Per un migliore servizio, conviene preparare questo primo in tegliette individuali. Sono stati usati gli gnocchi di patate di piccolo formato di Giovanni Rana, che hanno sapore e consistenza molto gradevoli.

Mettete a bollire abbondante acqua e salatela al bollore.

Lavate, mondate e sgocciolate la trevisana e tagliatela a striscioline.

Fate sciogliere in una larga padella g 30 di burro e fatevi appassire la verdure.

Unite la panna, mescolate, lasciate consumare e addensare un po', poi unite anche 3 cucchiaiate di pomodoro e un pizzico di sale.

Mettete a cuocere gli gnocchi, scolandoli col mestolo forato via via che vengono a galla.

Suddivideteli fra 4 tegliette individuali, imburrate, e conditeli con la salsa preparata.

Riducete a filetti la provola e cospargete con essa le quattro preparazioni.

Passatele sotto il grill per il tempo necessario a far fondere il formaggio, poi servite.

RISOTTO ALLA ZUCCA GIALLA

INGREDIENTI: per 4
riso a cottura rapida g 250
zucca gialla g 250
cipolla g 80
burro
olio d'oliva
grana padano
brodo vegetale
sale

TEMPO:
circa 15' con il microonde

CONTO CALORIE:
kcal 370 a porzione

CONSIGLI:
Non disponendo di forno a microonde, si può ammorbidire la zucca in anticipo nel forno normale (circa un'ora). Da provare, il Riso Gallo 5 Minuti, che è pronto in breve tempo e non scuoce.

Tagliate a pezzi la zucca, privandola della scorza e dei semi.

Passatela per 5' al microonde (a potenza massima, coperta) per ammorbidirla.

Mondate la cipolla, tritatela, quindi fatela appassire in una casseruola con 2 cucchiaiate d'olio e una noce di burro.

Unite la zucca già ammorbidita e fatela insaporire per 2 minuti.

Aggiungete il riso e tostatelo per mezzo minuto.

Unite, a mestolini, circa g 600 di brodo bollente.

Portate a cottura il risotto come di consueto (attenzione: con il riso a cottura rapida basteranno 5 minuti).

Mantecatelo con una grossa noce di burro e con tre cucchiaiate di grana grattugiato e, se occorre, aggiustatelo di sale.

Servite immediatamente il risotto alla zucca, ben caldo.

CALAMARETTI IN UMIDO CON POLENTA

INGREDIENTI: per 4
calamaretti g 500
polenta a cottura rapida g 375
passata di pomodoro g 250
olio d'oliva
vino bianco secco
scalogno, prezzemolo
sale, pepe

TEMPO:
circa 20 minuti.

CONTO CALORIE:
kcal 476 a porzione

CONSIGLI:
I calamaretti in vendita sono quasi sempre decongelati, prassi ammessa che, però, il negoziante deve dichiarare; il prodotto decongelato deve comunque essere consumato subito, e non più ricongelato.

Mettete a bollire un litro e mezzo di acqua, salatela, quindi cuocetevi la farina di mais per circa 8', versando la polenta ottenuta in uno stampo ad anello.

Mondate e tritate lo scalogno.

Fatelo appassire in una padella con 3 cucchiaiate d'olio.

Unite i calamaretti puliti, interi, e rosolateli per pochi istanti.

Bagnateli con un terzo di bicchiere di vino e lasciatelo evaporare a fiamma viva.

Unitevi la passata di pomodoro.

Lasciate cuocere per 5 minuti, rigirando ogni tanto con il cucchiaio di legno. Salate poco e completate con una macinata di pepe.

Sformate la polenta su un piatto da portata adatto, mettete al centro i calamaretti e completate con prezzemolo tritato.

PLATESSA AL CAVOLFIORE

INGREDIENTI: per 4
ciuffetti di cavolfiore g 450
filetti di platessa g 400
panna da cucina g 200
acciughe sott'olio
olio d'oliva
aceto balsamico
sale

TEMPO:
circa 20' con il forno a microonde

CONTO CALORIE:
kcal 297 a porzione

CONSIGLI:
In alternativa al microonde, si possono cuocere prima i ciuffetti di cavolfiore e poi i filetti di pesce nel cestello per cotture a vapore della pentola a pressione.

Disponete in una pirofila i ciuffetti di cavolfiore, sciacquati e grondanti d'acqua; copriteli e cuoceteli nel microonde a potenza massima per 10'.

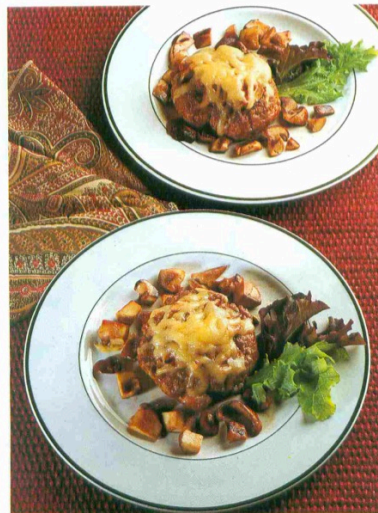
Preparate i filetti di platessa, distesi in uno strato solo sul fondo di un'altra pirofila: salateli (poco) e conditeli con un filo d'olio e con qualche goccia di aceto balsamico.

Cuoceteli, coperti, nel microonde per 2 minuti e 30" a potenza massima.

Preparate il condimento: mettete in un tegamino 2 cucchiaiate d'olio e unitevi un'acciuga, privata della lisca.

Fatela sciogliere nell'olio caldo, schiacciandola con un cucchiaio di legno.

Unite la panna e mescolate finché la salsina si sarà addensata.

Servite i filetti con il cavolfiore, coperti con la salsina e guarniti con pezzetti di acciuga.

CHEESEBURGER AI PORCINI

INGREDIENTI: per 4
4 hamburger di manzo g 150 cad.
porcini g 250
emmental g 80
passata di pomodoro
cipolla
aglio
olio d'oliva
sale, pepe

TEMPO:
circa 20 minuti

CONTO CALORIE:
kcal 330 a porzione

CONSIGLI:
Per dei buoni hamburger, farsi macinare dal macellaio della carne fresca di manzo, di preferenza di spalla. Il *cheeseburger* è un hamburger di carne tritata di manzo, con copertura di formaggio.

Tritate mezza cipolla con mezzo spicchio d'aglio e fatela appassire in padella con 2 cucchiaiate d'olio.

Unitevi i porcini, mondati e tagliati a tocchetti.

Lasciate che rilascino la loro acqua, poi unite 2 cucchiaiate di passata di pomodoro, sale e pepe, dando altri 5' di cottura.

Scaldate in una padella 2 cucchiaiate d'olio e rosolate gli hamburger (2 minuti per lato).

Appoggiateli sulla placca del forno e ponete su ognuno di essi una cucchiaiata di funghi.

Tagliate a filetti il formaggio emmental e distribuite anch'esso fra i 4 pezzi di carne.

Passate gli hamburger sotto il grill finché il formaggio si sarà sciolto, ricoprendoli e trasformandoli in "cheeseburger".

Serviteli accompagnati con i funghi rimasti, guarnendo il piatto a piacere.

BIGNÈ DI POLLO

INGREDIENTI: per 4
petto di pollo g 350
farina bianca g 150
vino bianco secco g 100
un uovo
salsa Worcester
olio d'oliva
sale

TEMPO:
circa 30 minuti, compresa la marinatura

CONTO CALORIE:
kcal 369 a porzione

CONSIGLI:
Servire queste frittelle immediatamente. Presentate qui come secondo, sono molto adatte anche come stuzzichino da offrire con un aperitivo a base di vino bianco, frizzante e fresco.

Tagliate il petto di pollo a tocchetti, riuniteli in una ciotola e conditeli con qualche goccia di salsa Worcester e con un pizzico di sale.

Mettete in un'altra ciotola la farina e stemperatela con il vino; unitevi il tuorlo dell'uovo e un pizzichino di sale.

Montate a neve l'albume dell'uovo e mescolatelo delicatamente alla pastella preparata.

Tuffatevi i pezzettini di pollo insaporiti e rigirateli in modo che se ne rivestano bene.

Scaldate abbondante olio nella padella dei fritti (possibilmente, se ne disponete, in quella fornita di cestello) e friggete i bignè, pochi alla volta, estraendoli quando saranno ben dorati.

Appoggiateli via via a sgocciolare su carta bianca da cucina e serviteli subito, caldi, accompagnati da una fresca insalata.

PATATE SABBIOSE

INGREDIENTI: per 6
patate kg 1,200
pancetta g 150
pangrattato
timo
olio d'oliva
sale, pepe

TEMPO:
circa 25 minuti

CONTO CALORIE:
kcal 336 a porzione

CONSIGLI:
Utilizzare i Cubetti di Pancetta Dolce Vismara, comodi in quanto venduti in vaschette da g 200, tagliati a pezzetti, senza cotenna né cartilagini. Queste patate sono un contorno adatto per bistecche o anche per preparazioni come i *Cheeseburger* (ricetta a pag. 41).

Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a tocchetti.

Tuffatele quindi in acqua bollente, non salata, per 3 minuti, dopo di che scolatele e sgocciolatele bene.

Scaldate in una teglia da forno 2 cucchiaiate d'olio d'oliva, poi rosolatevi i dadini di pancetta finché saranno croccanti.

Aggiungete le patate, rigirandole più volte nel grasso perché se ne ricoprano e insaporiscano.

Cospargetele con 2 pizzichi di foglioline di timo e con 2 o 3 cucchiaiate di pangrattato. Salatele e pepatele.

Passatele nel forno, già scaldato a 200°, e cuocetele per circa 20 minuti; dopo circa 10 minuti, mescolatele e salatele.

Servite questo saporito contorno ben caldo.

CAVOLO CAPPUCCIO, ARINGA E ANETO

INGREDIENTI: per 6
cavolo cappuccio g 500
aringa affumicata g 200
un rametto di aneto
olio extravergine d'oliva
aceto bianco
senape forte
sale, pepe

TEMPO:
circa 15 minuti

CONTO CALORIE:
kcal 135 a porzione

CONSIGLI:
Perché si possa consumare crudo, il cavolo cappuccio dev'essere fresco, condizione che si riconosce dalla compattezza delle foglie, così serrate una all'altra, da rendere difficile sfogliarlo.

Private l'aringa della pelle, tagliatela a listerelle e mettetela in una ciotola.

Irroratela con 2 cucchiaiate di aceto e spezzettatevi sopra qualche fogliolina di aneto.

Mondate il cavolo cappuccio: per agevolare pulizia e taglio, fatelo a spicchi, quindi lavatelo in più acque e infine sgocciolatelo bene e tagliatelo a sottili listerelle.

Raccoglietele in una ciotola e mescolatevi i pezzetti di aringa, sgocciolati.

Preparate il condimento: mescolate in una ciotola un cucchiaino di senape con 5 cucchiaiate di olio d'oliva, che unirete un po' alla volta, mescolando bene.

Salate, pepate, quindi irrorate con questa salsa l'insalata.

Mescolate bene e servite.

BONBON DI CIOCCOLATO E FRUTTA SECCA

INGREDIENTI: per 30 pezzi
fichi secchi g 130
mandorle pelate g 130
zucchero semolato g 130, più 2 cucchiaiate
cioccolato fondente g 30
arancia candita g 30

TEMPO:
circa 20 minuti

CONTO CALORIE:
kcal 215 a porzione

CONSIGLI:
Questi bonbon si possono preparare per fine pranzo oppure per il tè; dato che si conservano per qualche giorno, sono anche un'idea regalo, da confezionare in un cestino o altro contenitore aerato.

Private i fichi del picciolo e metteteli nella ciotola del tritatutto elettrico.

Unitevi le mandorle pelate, il cioccolato spezzettato e la scorzetta d'arancia candita.

Mettete i g 130 di zucchero semolato in una casseruolina, unitevi 4 cucchiaiate d'acqua, ponete al fuoco e fate sciogliere finché il tutto sarà ridotto a un denso sciroppo.

Toglietelo prima che prenda colore e mescolatevi la frutta e il cioccolato tritati.

Impastate il tutto e lasciate intiepidire.

Suddividete il ricavato in 30 parti alle quali darete la forma di palline, rotolandole prima fra i palmi delle mani, quindi nello zucchero semolato.

Disponete i bonbon nei pirottini di carta, questi su un vassoietto adatto e serviteli.

"FAHR" BRETONE

INGREDIENTI: per 6
latte g 500
farina bianca g 125
zucchero semolato g 100
burro g 50
uvette g 50
10 prugne secche snocciolate
3 uova
vanillina Bertolini
burro e zucchero per lo stampo e per servire, sale

TEMPO:
circa 40 minuti

CONTO CALORIE:
kcal 372 a porzione

CONSIGLI:
La versione originale di questo dolce casalingo, tipico della Bretagna, contempla l'uso di una sola varietà di frutta secca.

Fate sciogliere il burro, facendo bene attenzione che non cominci a friggere.

Sgusciate le uova intere in una ciotola e montatele insieme con lo zucchero (g 100).

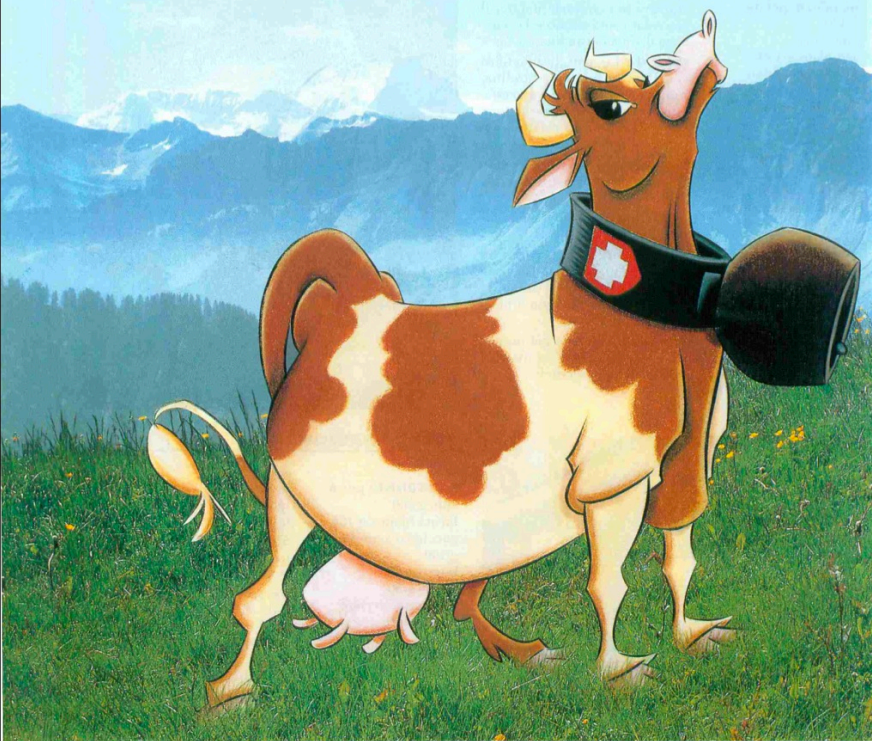
Versate a filo il latte, alternandolo con la farina, mescolata insieme con la vanillina e con un pizzichino di sale.

Amalgamate bene il tutto: dovrete ottenere una pastella piuttosto colante.

Imburrate uno stampo rotondo e disponete sul fondo, alternandole, le prugne e le uvette.

Distribuitevi sopra la pastella, quindi passate per la cottura nel forno, già scaldato a 190°, per 30 minuti.

Sfornate, lasciate intiepidire, sformate il dolce e servitelo rovesciato, ancora tiepido, cosparso di zucchero semolato.

EMMENTAL SWITZERLAND RÉSERVE NICO, SVIZZERO, STAGIONATO.

Anche uno splendido formaggio come l'Emmental Switzerland che tutti conoscono può migliorare. E diventare quello straordinario Emmental Switzerland Réserve che forse non conoscono tutti. Ve lo presentiamo. Il punto di partenza è l'Emmental tradizionale: formaggio di gran gusto, di morbida pasta, di origine naturale dal latte svizzero fresco e non pastorizzato. Il punto d'arrivo è spostato, diciamo così, di 8 mesi: un lungo periodo di invecchiamento e di prolungata stagionatura nella penombra (il cosiddetto "effetto grotta"), che dopo 8 mesi ci restituisce un formaggio straordinario. Delizios l'aroma; pieno, rotondo, vivace il gusto; morbida, matura asciutta la pasta nella quale il tempo ha accentuato la caratteristic occhiatura a ciliegia. Che altro dire? Non ci resta che invitarvi ad assaggiare il nostro eccezionale Emmental Switzerland Réserve Scoprirete insieme a lui la differenza tra mangiare e degustar

ANTIPASTI

PICCIONI CON I FICHI

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

4 piccioni - 12 piccoli cipollotti - 4 fichi - timo - burro - zucchero - Porto - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Spuntate ai piccioni la testa, le ali e le zampe; privateli delle interiora e bruciacchiateli per eliminare piume e penne residue, quindi lavateli, asciugateli, salateli, pepateli, mettete nella cavità addominale di ciascuno un cipollotto, un rametto di timo, un goccio di Porto, infine sistemateli in una pirofila, ungeteli con un filo d'olio e passateli in forno a 220° per 15' circa, sfumandoli con un dito di Porto. Intanto, fate stufare i cipollotti rimasti, con una noce di burro, sale, pepe e un dito di Porto. In una casseruolina, fate bollire circa 6 cucchiai di Porto, uno di zucchero e il fondo di cottura dei piccioni, filtrato, ottenendo una salsina sciropposa; legatela con una noce di burro fresco e rosolatevi i fichi tagliati a metà, salate e pepate. Dissossate i piccioni cotti, affettate la polpa ottenuta, distribuitela nei piatti da porzione, completate con la salsa, i fichi, i cipollotti, timo tritato, quindi servite.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Alto Adige Gewürztraminer
Riviera di Ponente Pigato
Solopaca bianco

PIATTO MISTO AI FINFERLI

(foto nella pag. accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4

finferli g 500 - Montasio g 80 - lattughino g 50 - 8 uova di quaglia sode - 2 pomodori - aglio - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 30'.

Lavate i finferli, sgocciolateli, fateli saltare in padella, con uno spicchio d'aglio e un filo d'olio caldo, quindi trasferiteli in un piatto da portata e lasciateli raffreddare. Mescolateli poi con il lattughino mondato, i pomodori pelati, privati dei semi e ridotti a filetti, le uova di quaglia divise a metà e il formaggio Montasio affettato a scaglie. Condite il tutto con un filo d'olio, sale, pepe e servite subito.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:
Val d'Aosta Gamay
Marzemino d'Isera
Capri rosso

MOUSSE DI FEGATO SUI CROSTINI

(foto nella pagina accanto, in 2 piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

fegato di vitello g 400 - burro g 200 - cipolla bianca g 100 - chicchi d'uva bianca e nera - insalatina di stagione - timo - fette di pancarré - Cognac - olio d'oliva - sale - pepe nero in grani

Tempo occorrente: circa 50'.

Affettate a velo la cipolla, fatela appassire in un filo d'olio, senza che prenda colore, quindi unite il fegato, sciacquato, ridotto a fettine, pepe macinato, foglioline di timo e lasciate stufare il tutto per 20' circa, unendo anche una decina di chicchi d'uva mista, pelati e privati dei semi; a fine cottura, fiammeggiate con un dito di Cognac, spegnete e salate. Passate a lungo al mixer il fegato e il suo fondo di cottura poi, senza toglierlo dal vaso del mixer, fatelo raffreddare in frigorifero; unite quindi il burro e avviate di nuovo l'apparecchio a bassa velocità, per circa 2', in modo da ottenere un composto spumoso e omogeneo (mousse). Ricavate dei dischetti dalle fette di pancarré e tostateli in forno (crostini). Guarnite i crostini con grossi ciuffi di mousse, decorateli con chicchi d'uva mista, sistemateli in un piatto da portata, completate con insalatina di stagione e servite subito.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Roero Arneis
Verdicchio di Matelica
Campi Flegrei Falanghina

CERVELLA DI VITELLO AL FORNO

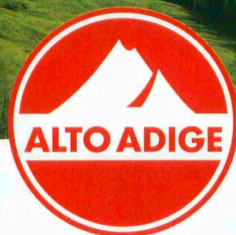
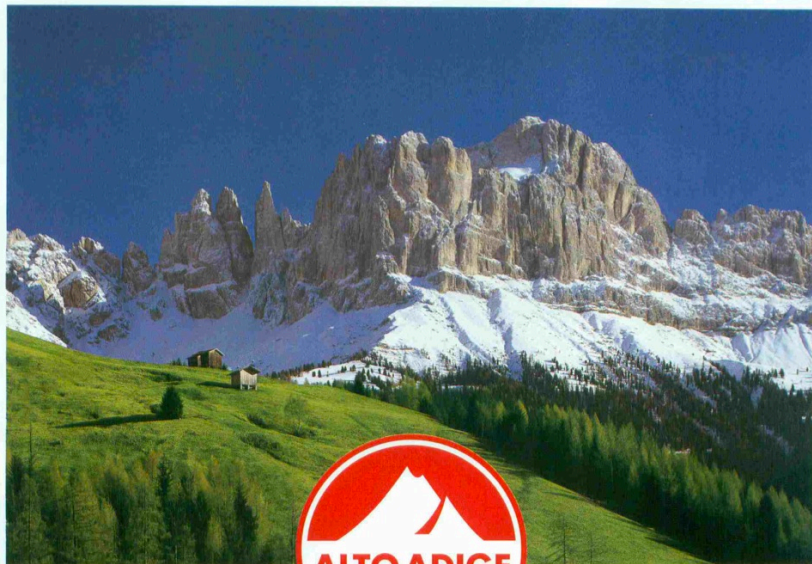
(foto a pag. 49, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

cervella di vitello g 650 - cipollotti g 300 - erba cipollina - cerfoglio - timo - aceto balsamico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa 30' più l'ammollo della cervella.

Tenete per un paio d'ore la cervella a bagno in acqua corrente per farla spurgare, quindi mettetela in una casseruola con acqua fredda, un pizzico di sale e fatela lessare per 3' dall'inizio del bollore; scolatela, lasciatela raffreddare, spellatela asciugatela con un foglio di carta assor-

bente da cucina, infine riducetela a tocchetti che sistemerete su una placca coperta da carta da forno; conditeli con sale, pepe macinato, foglioline di timo, un filo d'olio e passateli nel forno a 220° per 15' circa. Intanto affettate a velo i cipollotti, fateli stufare con un filo d'olio, un mestolino d'acqua, un pizzico di sale e, quando saranno quasi disfatti, frullateli a salsina che condirete con un trito di erba cipollina e cerfoglio, un filo d'olio, una macinata di pepe. Fate caramellare una cucchiaiata di aceto balsamico; servite la cervella arrosto, su un velo di salsa ai cipollotti, irrorata con l'aceto caramellato. Guarnite con cerfoglio fresco.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:
Malvasia di Casorzo d'Asti
Bardolino
Colli Altotiberini rosso

QUENELLE AI GAMBERI CON SALSA ALL'AGLIO

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone
Per le quenelle: *patata lessa g 200 - filetti di sogliola, senza pelle, g 200 - 8 code di gambero sgusciate a crudo - farina - 2 tuorli - timo - sale - pepe.*
Per la salsa: *patata g 200 - 4 spicchi d'aglio - curcuma - un tuorlo d'uovo - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale.*
Tempo occorrente: circa 50'.

Per la salsa: riducete la patata a dadini e raccoglieteli in una casseruolina insieme con gli spicchi d'aglio interi, un cucchiaino di curcuma, un mestolo di brodo, un pizzico di sale. Fate bollire lentamente, finché la patata si sarà spappolata e quasi tutto il brodo sarà stato assorbito, quindi frullate con il frullino ad immersione, unendo il tuorlo e g 120 d'olio, che va aggiunto a filo, come si fa per la maionese; alla fine, correggete di sale. Per le quenelle, tritate grossolanamente le code di gambero e i filetti di sogliola; raccogliete il trito in una ciotola, unite la patata lessa schiacciata con la forchetta, sale, pepe, i tuorli e un cucchiaio di farina. Amalgamate il composto, quindi prendetelo a piccole porzioni e formate le polpettine allungate (quenelle). Cuocetele nella padella antiaderente, calda, unta con un filo d'olio. Servite le quenelle su un velo di salsa all'aglio, guarnite con timo fresco.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Capriano del Colle Trebbiano
Montecarlo bianco
Colli Martani Grechetto

FILETTO DI PESCE SPADA AL CORIANDOLO

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 8 persone

un trancio di filetto di pesce spada g 500 - 20 fettine di lardo - 4 porcini medi - insalatina mista - 2 pomodori - bacche miste (schinus, coriandolo, pepe bianco) - olio extravergine d'oliva - sale grosso e fino - pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa 40'.

Su un largo foglio di carta da forno, sistemate le fettine di lardo, leggermente accavallate, in modo da formare un rettangolo che cospargerete con sale grosso e bacche miste ridotte in polvere. Appoggiatevi sopra il trancio di spada e avvolgetelo, aiutandovi anche con la carta sottostante. Legate con alcuni giri di spago per fissare il lardo al pesce, scottate quest'ultimo in padella, in un filo d'olio caldo, quindi trasferitelo nel forno a 220° per 20' circa. Sfornate il pesce, lasciatelo raffreddare bene, affettatelo piuttosto sottile e servitelo su un letto di insalatina e lamelle di porcini, il tutto condito con un filo d'olio, sale, pepe macinato e i pomodori pelati, ridotti a dadini.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:

Piave Tocai Italico
Est! Est!! Est!!! di Montefiascone
Gravina secco

FUNGHETTI D'UOVO

(ricetta senza foto)

Ingredienti: dose per 4 persone

caprini g 100 - 4 uova sode - capperi sott'aceto - senape - salsa Worcester - Tabasco - 4 pomodorini - insalatina - un tubetto di maionese - sale.

Tempo occorrente: circa 30'.

Per fare stare le uova in piedi, tagliate via una fettina alla base; spuntateli per circa un terzo dell'altezza e svuotateli del tuorlo. Passate al setaccio i 4 tuorli e i caprini, raccogliendo il ricavato in una ciotola. Amalgamatelo con sale, Tabasco, una manciatina di capperi tritati, un cucchiaio di senape, uno spruzzo di Worcester, ottenendo un composto cremoso; raccoglietelo in una tasca per farcire munita di bocchetta liscia e riempite le uova svuotate. Pelate i pomodorini, tagliate via una fettina dalla parte del picciolo, svuotateli dei semi, appoggiateli sulle uova (come la cappella di un fungo) e punteggiateli con la maionese fatta uscire dal tubetto. Servite i "funghetti" su un prato di insalatina.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:

Valdadige Pinot grigio
Albana di Romagna
Gioia del Colle bianco

PRIMI PIATTI

GNOCCHI CON FONDUTA E CAVOLINI DI BRUXELLES
(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

Per gli gnocchi: *patate kg 1 - farina bianca g 250 più un poco per la spianatoia - parmigiano grattugiato - sale.*

Per il condimento: *panna liquida g 250 - cavolini di Bruxelles g 250 - Montasio mezzano g 200 - burro g 50 - scalogno - parmigiano - sale.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Per gli gnocchi: lessate le patate al dente, pelatele e passatele allo schiacciapatate facendole cadere su uno strato di farina (g 250). Impastatele calde insieme con un pizzico di sale e un cucchiaio di parmigiano. Formate quindi dei cilindretti, tagliateli a pezzetti (gnocchi) e teneteli sulla spianatoia infarinata. Per il condimento, sfogliate i cavolini e lessateli. Appassite nel burro uno scalogno tritato, unite la panna, i cavolini, sale, il formaggio a dadini; lasciate bollire lentamente, per far sciogliere il formaggio e, intanto, lessate gli gnocchi. Trasferiteli nel condimento, spolverizzateli con parmigiano e serviteli.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:
Oltrepò Pavese Sauvignon
Torgiano bianco
Lizzano bianco

ZUPPA DI CAVOLO NERO
(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

cavolo nero g 350 - farro g 180 - cannellini secchi g 180 - cipolla g 120 - carota g 100 - sedano g 80 - salvia - alloro - grana padano - brodo l 2 - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Lasciate i fagioli in ammollo per una notte, quindi lessateli per 50', aromatizzati con salvia e alloro. Intanto riducete a dadini il sedano, la carota e la cipolla; soffriggete il misto in 6 cucchiaiate d'olio; unite le foglie di cavolo spezzettate, fate stufare brevemente, bagnate con il brodo e, dopo 15' di bollore, unite il farro, i fagioli scolati e un pizzico di sale. Fate cuocere coperto per 40', quindi servite la zuppa calda, condita con un filo d'olio crudo, una macinata di pepe e grana (il cavolo nero, è quello toscano a foglie).

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:
Freisa d'Asti
Parrina rosso
Cerveteri rosso

FUSILLI AL BACON
(foto nella pag. accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

fusilli g 350 - champignon g 200 - porro g 150 - bacon (pancetta affumicata) g 100 - sedano g 100 - prezzemolo - olio d'oliva - sale - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa 30'.

Riducete il bacon e il sedano a dadini, gli champignon a lamelle, il porro a rondelle. Soffriggete in un velo d'olio, il sedano e il bacon; unite il porro, fatelo stufare brevemente, poi aggiungete gli champignon, lasciateli insaporire, bagnate con un mestolino d'acqua della pasta, che avrete lessato al dente. Mescolate i fusilli nel sugo, cospargeteli di pepe macinato, prezzemolo tritato e serviteli subito.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Trentino Nosiola
Frascati Superiore
Etna bianco

PENNE CON PROSCIUTTO AFFUMICATO E FUNGHI
(foto in copertina)

Ingredienti: dose per 4 persone

passata di pomodoro g 500 - mezze penne g 350 - salsiccia, non a metro, g 300 - una fetta di prosciutto cotto affumicato g 120 - brunoise mista (sedano, carota, cipolla) g 100 - funghi secchi (da ammollare) g 20 - alloro - pecorino grattugiato - olio d'oliva - sale - pepe.

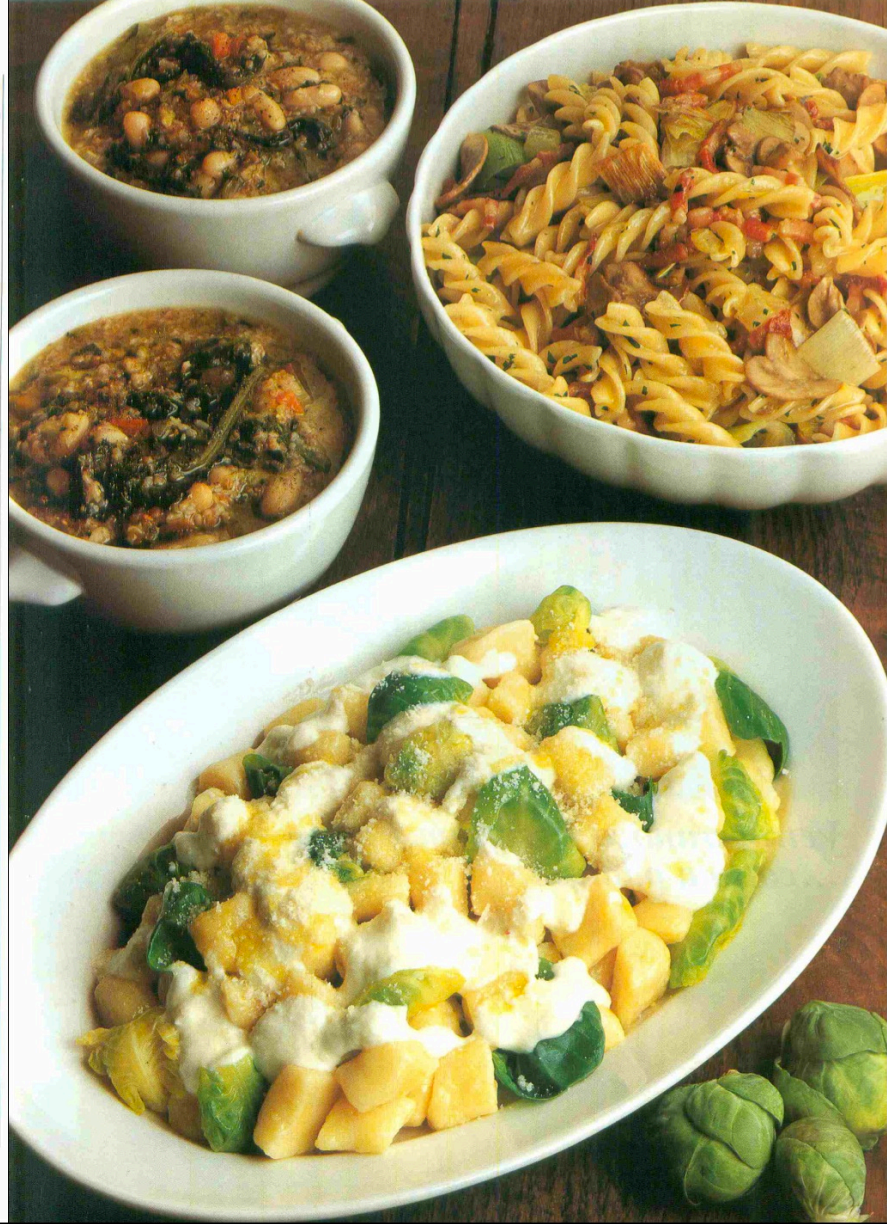
Tempo occorrente: circa un'ora.

Soffriggete in un filo d'olio la brunoise (dadolatina) di verdure; unite la salsiccia intera, i funghi strizzati e tritati, il prosciutto a dadini, la passata di pomodoro, 3 foglie di alloro, sale, pepe. Incoperchiate e fate cuocere, lentamente, per 45' circa. Intanto lessate le penne in abbondante acqua salata, scolandole al dente. Trascorso il tempo indicato, tagliate a rondelle la salsiccia cotta, mettetela di nuovo nel sugo e mescolatevi la pasta. Cospargetela di pecorino e servitela.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:
Dolcetto di Diano d'Alba
Chianti Colli Aretini
Biferno rosso

RISOTTO CON PISELLI SECCHI E SALSICCIA
(foto a pag. 55, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

riso g 450 - salsiccia g 200 - piselli secchi (da ammollare) g 80 - trito misto (sedano, carota, cipolla) in tutto g 80 - grana padano grattugiato g 60 - burro g 40 - pistilli di zafferano - trito aromatico (timo, maggiorana, prezzemolo, salvia) - brodo - vino bianco - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 30'.

Soffriggete il trito di verdure in 3 cucchiaiate d'olio; unite la salsiccia spellata, sbriciolata, i piselli ammollati, fate insaporire il tutto per 3'-4' quindi spegnete e tenete l'intingolo da parte. In una casseruola, crogiolate il riso in un filo d'olio caldo, sfumatelo con un dito di vino, aggiungete l'intingolo di salsiccia e piselli, un pizzico di pistilli di zafferano e il brodo (circa un litro), poco per volta, mescolando spesso durante la cottura: il risotto sarà pronto, all'onda, in 15' circa. Mantecatelo con un pizzico di sale, pepe, il burro, mezzo cucchiaio di trito aromatico e tutto il grana. Lasciate riposare il risotto, per un paio di minuti quindi servitelo.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:
San Colombano
Piave Merlot
Brindisi rosso

CREMA DI LENTICCHIE CON STORIONE AFFUMICATO

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

lenticchie secche g 200 - storione affumicato g 200 - panna liquida g 200 - aglio - cipolla - un litro di brodo - olio d'oliva - sale - pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa 40'.

Nella pentola a pressione soffriggete, in un filo d'olio, uno spicchio d'aglio tritato insieme con una cipolla media; unite le lenticchie, fatele insaporire brevemente, poi bagnatele con il brodo; chiudete la pentola con il suo coperchio e, al fischio, calcolate 15', quindi spegnete e fate uscire il vapore. Aprite, aggiungete la panna, fate bollire a fuoco vivo, nella pentola scoperta, ancora per 10', quindi insaporite con un pizzico di sale, una macinata di pepe e frullate con il frullino ad immersione: dovrà risultare una crema semidensa. Passatela al setaccio cinese, per renderla omogenea e vellutata, distribuitela nei piatti da porzione, guarnitela con dadini di storione, precedentemente soffritti in un filo d'olio caldo e, volendo, completatela con timo, o maggiorana.

La signora Olga dice che: se filtrando la crema al setaccio cinese dovesse raffreddarsi troppo, prima di servirla, riscaldatela senza farla bollire. Se lo storione affumicato non risultasse gradito, lo si può sostituire con dadini di speck rosolati nel burro.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Favorita
Collio Tocai
Bianco d'Alcamo

RAVIOLI DI PATATE CON RAGÙ DI CAVALLO

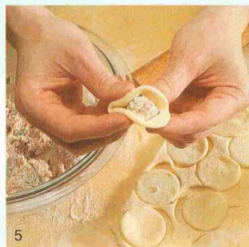
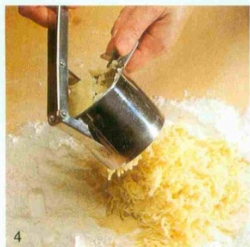
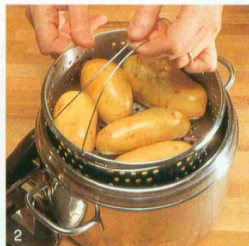
1

2

3

4

5

6

Ingredienti: dose per 8 persone

Per i ravioli: *patate g 600 - farina bianca g 200 - farina di grano duro g 150 - un uovo - sale - pepe.*

Per il ripieno: *ricotta g 180 - prosciutto crudo g 150 - grana padano grattugiato g 80 - prezzemolo - sale - pepe.*

Per il ragù: *pelati g 500 - polpa di cavallo g 300 - sedano - carota - cipolla - olio d'oliva - sale - pepe.*

Tempo occorrente: circa 2 ore.

1 - Per il condimento: tagliate a pezzi una costa di sedano, una carotina, una cipolla media; soffriggete in un filo d'olio le verdure e la polpa di cavallo, unite i pelati, coprite e lasciate stufare a fuoco medio per circa 2 ore; a cottura quasi ultimata, scoperchiate, salate, pepate e fate restringere il sugo a salsa piuttosto densa

2 - Intanto fate lessare le patate con la buccia, mettendole in acqua fredda salata; nella pentola a pressione, il tempo di cottura sarà di 15' dal fischio

3 - Per il ripieno, riducete il prosciutto in minuscola dadolata e amalgamatelo con la ricotta, il grana, sale, pepe e un trito di prezzemolo

4 - Pelate le patate lesse e passatele allo schiacciapatate, facendole cadere sulle farine, allargate sulla spianatoia. Aggiungete sale, pepe, un uovo, impastate rapidamente e tirate la pasta, con il matterello, in una sfoglia di circa mezzo centimetro di spessore

5 - Ritagliate dalla pasta dei dischetti di cm 4 di diametro; mettetevi al centro una punta di ripieno quindi chiudeteli a mezzaluna (ravioli)

6 - Lessate i ravioli e, intanto, togliete la carne dal sugo, passate questo ultimo al passaverdura e condite i ravioli, scolati al dente. Serviteli insieme con la carne affettata e del grana a parte, come piatto unico; oppure la carne può fare da secondo

PESCI

MEDAGLIONI DI PESCATRICE CON CREMA DI PATATE
(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone
4 medaglioni di pescatrice, circa g 800 - cozze g 500 - patate g 250 - porro g 50 - trito aromatico (timo, maggiorana, salvia, prezzemolo) - aglio - latte - vino rosato - olio d'oliva - sale - pepe nero in grani.
Tempo occorrente: circa 40'.

Spazzolate le cozze per eliminare le eventuali barbe; lavatele, fatele aprire in una casseruola, con un filo d'olio caldo aromatizzato con uno spicchio d'aglio, quindi sgusciatele e tenetele da parte insieme con il loro liquido di cottura filtrato. Tritate il porro, mettetelo a soffriggere in un tegame con qualche cucchiaiata d'olio, poi aggiungete le patate tagliate a rondelle, g 120 di latte, altrettanta acqua, sale, pepe macinato; incoperchiate e lasciate stufare per 20', quindi frullate con il frullino ad immersione ottenendo una crema semidensa; insaporitela con un pizzico di trito aromatico. Intanto, rosolate in padella, a fuoco vivo, in un velo d'olio caldissimo, i medaglioni di pesce; sfumateli con un dito di vino rosato, salate, cospargete con pepe macinato e terminate di cuocerli (in tutto circa 8'). Aggiungete le cozze, alcuni cucchiai del loro liquido di cottura, fate prendere il bollore e spegnete. Servite il pesce con il suo intingolo e la crema di patate.

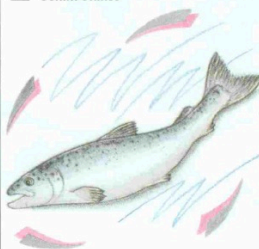
La signora Olga dice che: per preparare la crema di patate, se non disponete del frullino ad immersione, potete usare quello a vaso, oppure passare le patate e il loro fondo di cottura al passaverdura con il disco fine.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:
Friuli Aquileia Pinot bianco
Bianchello del Metauro
Falerno del Massico bianco

SPIEDINI MISTI CON ORZO PILAF
(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone
polpa di salmone g 300 - panna liquida g 120 orzo g 120 - porro g 80 - burro g 80 - spugnole secche (da ammollare) g 10 - 12 filetti di sogliola - alloro - chiodo di garofano - cipolla - vino bianco - sale - pepe.
Tempo occorrente: circa 50'.

Lessate l'orzo in abbondante acqua aromatizzata con mezza cipolla, un chiodo di garofano e una foglia di alloro. Scolatelo dopo 40' circa e rosolatelo in padella, a fuoco vivo, in g 40 di burro spumeggiante; salatelo e pepatelo. Intanto riducete la polpa di salmone in 12 bocconcini, avvolgeteli nei filetti di sogliola, infilateli, tre a tre, su quattro spiedini e cuoceteli a fuoco vivo in un soffritto di porro tritato e g 40 di burro. Unite le spugnole ridotte a pezzetti, sfumate con un dito di vino, salate, pepate e legate con la panna. Servite gli spiedini su un letto d'orzo, con tutto il loro intingolo.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Tocai di San Martino della Battaglia
Ansonica Costa dell'Argentario
Ostuni bianco

FAGOTTINI DI PESCE IN PASTA STRUDEL
(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone
Per la pasta strudel: *farina g 150 - più una spolverata - burro g 50 - uovo - sale.*
Per il ripieno e il condimento: *nasello g 500 - cozze g 500 - code di gambero sgusciate g 150 - bacche di ginepro - vino rosso - olio d'oliva - sale - pepe.*
Tempo occorrente: circa un'ora.

Per la pasta strudel: impastate g 150 di farina con il burro morbido, mezzo uovo sbattuto, stemperato con 2 cucchiai d'acqua, un pizzico di sale. Lavorate a lungo per ottenere una pasta omogenea ed elastica che lascerete riposare sotto una pentola calda. Intanto riducete il nasello a dadini, raccoglietelo in una ciotola insieme con le code di gambero; condite il tutto con un filo d'olio, sale e pepe. Spazzolate le cozze per eliminare le eventuali barbe, lavatele, mettetele in un tegame con mezzo bicchiere di vino rosso, 10 bacche di ginepro, fatele aprire a fuoco moderato, sgusciatele, filtrate il liquido di cottura e fatelo ridurre, a fuoco moderato, a salsina sciropposa. Su un canovaccio infarinato, stendete la pasta in sfoglia sottilissima, distribuitevi sopra il misto di pesce, avvolgetela aiutandovi con il canovaccio e formate un lungo rotolo che taglierete in 6 tranci. Chiudeteli a fagottino, ripiegando la pasta alle estremità, sistemateli su una placca coperta da carta da forno e arrostiteli a 190° per 25' circa. Mettete le cozze nella salsina quasi pronta, per farle riscaldare, versate il tutto nel piatto da portata e servite con i fagottini.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Franciacorta bianco
Colli Bolognesi Chardonnay
Ischia Biancolella

ROMBO IN PADELLA CON SCALOGNO E OLIVE

(foto in questa pagina, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone
un rombo, circa kg 1,400 - scalogni g 120 - prezzemolo - salvia - limone - olive verdi - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa 30'.

Sfilettate il rombo; private i filetti della pelle, fateli rosolare a fuoco vivo, in un velo d'olio caldo, unite gli scalogni sbucciati, interi e una decina di olive; lasciate insaporire per un paio di minuti, quindi sfumate con mezzo bicchiere di vino e il succo di un limone. Condite con un pizzico di sale, una macinata di pepe, un trito fine di prezzemolo e salvia, lasciate restringere il fondo di cottura e servite.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Trentino Pinot bianco
Castel del Monte bianco
Contessa Entellina Grecanico

SAUTÉ DI MERLUZZO CON QUENELLE DI POLENTA

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone
Per la polenta: *farina bianca di mais g 250 - olio d'oliva - sale.*
Per il sauté: *polpa di merluzzo fresco g 300 - code di gambero sgusciate a crudo g 200 - senape in grani - prezzemolo - burro - vino bianco secco - sale - pepe.*

Tempo occorrente: circa 40'.

Per la polenta, portate a bollore nella pentola a pressione tre quarti di litro d'acqua; salatela, versatevi la polenta, mescolatela, conditela con un cucchiaio d'olio, chiudete il coperchio e, al fischio, calcolate 20', quindi spegnete e fate uscire il vapore. Rosolate, in una noce di burro spumeggiante, la polpa di merluzzo a bocconcini, insieme con le code di di gambero. Quando il misto sarà ben colorito, sfumatelo con mezzo bicchiere di vino nel quale avrete sciolto un cucchiaio di senape; salate, pepate, fate restringere il sugo a fuoco moderato e completate con prezzemolo tritato. Formate con la polenta delle polpettine allungate (quenelle), rosolatele nel burro spumeggiante e servitele con il pesce e il suo intingolo.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:
Bardolino
Colli Berici Tocai rosso
Malbec Friulano

VERDURE

ANELLI GRATINATI DI ZUCCHINE E PATATE

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

patate kg 1 - zucchine g 500 - burro g 70 più una noce per la teglia - gruyère g 40 - grana padano g 30 - 3 tuorli - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Lessate le patate con la buccia, nella pentola a pressione, per 18' circa, a partire dal fischio. Fate uscire il vapore, pelatele e passatele raccogliendo il ricavato in una ciotola. Amalgamatevi i tuorli, g 70 di burro, sale, pepe, il grana grattugiato, ottenendo un purè sodo (farcia). Affettate le zucchine per il lungo, con la mandolina, ricavando circa 50 fettine molto sottili (nastri). Scottate i nastri per mezzo minuto in acqua bollente salata, toglieteli con il mestolo forato, passateli ad asciugare su un doppio foglio di carta assorbente e poi avvolgeteli attorno ad un dito per formare gli anelli. Raccogliete la farcia in una tasca di tela munita di bocchetta grossa liscia e farcite gli anelli. Sistemateli appena pronti in una teglia (da forno e da tavola) abbondantemente imburrata, spolverizzateli con il gruyère grattugiato a filetti e passateli in forno a gratinare.

Si consiglia un vino bianco giovane, secco, fresco e leggermente aromatico:

Erbaluce di Caluso
Valdadige bianco
Bianco di Scandiano secco

STUFATO MISTO AL CURRY

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

cavolfiore g 700 - carote g 500 - panna liquida g 200 - uno scalogno - olio d'oliva - curry - sale.

Tempo occorrente: circa 50'.

Mondate il cavolfiore e dividetelo a cimette; spuntate le carote e tagliatele a rondelle. Fate appassire in un filo d'olio caldo, uno scalogno affettato a velo; unite quindi il cavolfiore, le carote, spolverizzate con 3 cucchiaini di curry, fate insaporire il tutto a fuoco vivo per alcuni minuti, quindi riducete la fiamma, irrorate con la panna, 2 mestoli di acqua calda, salate, incoperchiate e lasciate stufare lentamente la verdura, per 40' circa.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:

Breganze Vespaiolo
Colli del Trasimeno bianco
Bianco di Menfi

BELGA RIPIENA CON JULIENNE DI VERDURE

(foto nella pag. accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

carote g 200 - panna fresca g 200 - una costa di sedano bianco g 120 - foglie di spinaci g 40 - cipolla g 40 - 12 foglie di indivia belga - aceto bianco - sale - pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa 30'.

Con l'apposito tritaverdure, riducete a filetti sottili (julienne) il sedano, le carote la cipolla, raccogliendo il ricavato in una ciotola. Unite le foglie di spinaci tagliate a striscioline sottili (chifonnade), mescolate e distribuite il misto sulle foglie di belga, lavate e asciugate. Sistematele nel piatto da portata e, al momento di presentarle in tavola, irroratele con una salsina preparata con la panna leggermente montata, insaporita con un cucchiaio d'aceto bianco, sale e pepe macinato fresco.

Si consiglia un vino bianco giovane, secco, fresco e leggermente aromatico:

Colli Tortonesi Cortese
Colli Asolani Prosecco
Colli Piacentini Val Nure

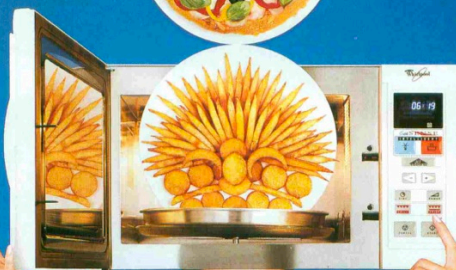
COSTE AL FORNO

(ricetta senza foto)

Ingredienti: dose per 4 persone

coste kg 1 - fontina g 100 - burro g 80 - parmigiano reggiano grattugiato g 80 - aglio - noce moscata - olio d'oliva - sale.

Tempo occorrente: circa 50'.

Staccate le foglie dalle coste; tagliate le coste a pezzi di circa cm 4 ciascuno e lessatele in abbondante acqua salata scolandole al dente. Lessate poi, separatamente le foglie. Fate insaporire in metà del burro, riscaldato con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio, le coste facendole stufare per 10' circa; spolverizzatele quindi con metà parmigiano, un pizzico di sale, una grattatina di noce moscata e tenetele da parte. Nel burro avanzato, soffritto con uno spicchio d'aglio, stufate poi le foglie e insaporitele con sale, noce moscata e il parmigiano rimasto. Ungete d'olio una teglia (da forno e da tavola), sistematevi le foglie e le coste, mantenendole separate, spolverizzate il tutto con la fontina

grattugiata a filetti, quindi passate nel forno già riscaldato a 200° per 10' circa. Servite la verdura calda.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:
Garda Orientale Riesling Renano
Colli Perugini bianco
Leverano bianco

CESTINI CON MACEDONIA DI ZUCCA E CASTAGNE

(foto a pag. 64, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 24 pezzi

Per la pasta dei cestini: *farina g 300 - olio d'oliva g 50 - sale.*

Per il ripieno: *polpa di zucca g 350 - zucchine g 350 - castagne lesse, pelate, g 350 - burro - scalogno - grana padano grattugiato - sale - pepe.*

Tempo occorrente: circa 50'.

Per la pasta, mettete nella ciotola dell'impastatrice la farina, l'olio, un pizzico di sale, g 140 d'acqua fredda; avviate l'apparecchio con la frusta a gancio, per il tempo necessario ad ottenere una pasta omogenea. Avvolgetela in poca pellicola e tenetela in frigorifero. Intanto, riducete a dadini la polpa di zucca, le zucchine e spezzettate le castagne. Fate soffriggere, in una noce di burro, la zucca e uno scalogno tritato; unite le zucchine, lasciatele insaporire e, infine aggiungete le castagne, sale e pepe. Saltate il tutto per un paio di minuti, quindi spolverizzate di grana e tenete da parte. Tirate la pasta in sfoglia di mm 3 di spessore; bucherellatela, ritagliatevi 24 dischi di cm 9 di diametro e, con essi, rivestite altrettanti stampini rotondi, scanalati, di diametro leggermente inferiore. Infornateli a 200° per 10' circa, quindi toglieteli, riempiteli con il misto di verdure distribuendolo equamente e serviteli subito, completati da formaggio grattugiato.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:
Valdadige Pinot bianco
Bosco Eliceo Sauvignon
Donna Marzia bianco

TREVISANA CON FINOCCHI

(foto a pag. 64, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

trevisana g 200 - cipolla bianca g 120 - 2 finocchi - rafano - coriandolo in polvere - aceto balsamico - olio extravergine d'oliva - sale.

Tempo occorrente: circa 30'.

Riducete la cipolla ad anelli e scottate questi ultimi, per un minuto, in acqua bollente salata; scolateli e passateli ad asciugare su un doppio foglio di carta assorbente da cucina. Mondate la trevisana e spezzettatela; tagliate i finocchi a listerelle. Raccogliete nell'insalatiera tutte le verdure e conditele, al momento di servirle, con una salsina preparata nel frullatore con 2 cucchiai di aceto balsamico, un pizzico di coriandolo, un pezzettino di rafano grattugiato, sale e g 120 d'olio.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Colli Orientali Ribolla
Marino Superiore
Sant'Agata dei Goti Greco

INDIVIA RICCIA BRASATA

(foto a pag. 65, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

indivia riccia g 850 - pancetta g 100 - passata di pomodoro g 70 - cipolla g 50 - aglio - prezzemolo - brodo di dado - olio d'oliva - sale - pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Mondate l'indivia, lavatela e scottatela in acqua bollente salata, quindi scolatela. Preparate un battuto con la cipolla e la pancetta, fatelo soffriggere in un filo d'olio, unite 2 spicchi d'aglio tritati, l'indivia scottata, tanto brodo fino a coprire parzialmente la verdura, la passata di pomodoro, sale e pepe macinato; incoperchiate e lasciate stufare, a fuoco medio, per 40' circa; allora togliete il coperchio, alzate la fiamma al massimo e fate restringere l'intingolo; completate con un trito di prezzemolo, una macinata di pepe, trasferite la preparazione nel piatto da portata e servitela subito, ben calda.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:
Colli Euganei Pinot bianco
Colli Maceratesi
Guardiolo bianco

PASTICCIO IN CROSTA CON VERZE

(foto a pag. 65, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

Per la pasta brisée: *farina g 300 - burro g 150 - zucchero g 25 - sale - burro e farina per lo stampo.*

Per il ripieno: *latte g 500 - verza g 300 - broccoletti g 300 - patate g 300 - prosciutto cotto g 150 - burro g 50 più una noce per completare - farina g 50 - parmigiano grattugiato - noce moscata - sale.*

Tempo occorrente: circa un'ora e 30'.

Preparate la pasta brisée, mettendo nella ciotola dell'impastatrice la farina, il burro morbido, lo zucchero, un pizzico di sale e g 75 d'acqua fredda. Avviate l'apparecchio con la frusta a gancio, per il tempo necessario ad ottenere una pasta omogenea. Mettetela a riposare in frigorifero avvolta in un foglio di pellicola trasparente. Intanto preparate una besciamella: in una casseruola, intridete g 50 di burro con la farina, stemperate il roux con il latte caldo, fate bollire la salsa, a fuoco moderato, per 5', quindi insaporitela con un pizzico di sale e una grattatina di noce moscata. Mondate le verdure, riducete la verza a pezzetti, i broccoletti a cimette, le patate a rondelle, quindi lessate tutto insieme, scolando al dente. Imburrate e infarinate uno stampo rotondo a fondo mobile, con i bordi alti, lisci, di cm 17 di diametro, quindi rivestitelo con la pasta, dopo averla stesa in sfoglia di mm 3 di spessore. Mettete nello stampo le verdure lesse, a strati, cospargendo ogni strato con un poco di prosciutto cotto, ridotto a dadini, cucchiaiate di besciamella e di parmigiano. Coprite l'ultimo strato con un velo di besciamella, infiocchettatelo con una noce di burro, spolverizzatelo di parmigiano, quindi passate il pasticcio in forno, a 200°, per 50' circa. Trascorso il tempo indicato, sfornate, sformate il pasticcio, trasferitelo sul piatto da portata e servitelo tiepido. Questo pasticcio può fare da piatto unico, servito in porzioni più abbondanti: in tal caso, la dose è per 6.

La signora Olga dice che: se non possedete l'impastatrice, preparate la brisée nel modo seguente: intridete il burro con la farina, strofinando gli ingredienti tra le mani per ottenere un mucchio di briciolame. Raccoglietelo sulla spianatoia e impastatelo con lo zucchero, il sale, l'acqua (secondo le dosi indicate) lavorando rapidamente, con la punta delle dita, per non bruciare la pasta che va poi lasciata riposare, in frigorifero, per 30'.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Malvasia Istriana
Aprilia Trebbiano
Corvo bianco

PIATTI DI MEZZO

COSTATA AL POMODORO

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

2 costate con l'osso da g 450 cad. - patate già tornite g 400 - polpa di pomodoro a pezzi g 350 - cipolla g 50 - estratto di carne - salvia - rosmarino - aglio - burro - aceto - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa 50'.

Mettete le costate a rosolare in una casseruola, con un filo d'olio caldo, la cipolla tritata, un mazzetto di salvia e rosmarino, uno spicchio d'aglio, sale e pepe macinato. Quando saranno ben rosolate e parzialmente cotte, cioè dopo 15' circa, sfumate con mezzo bicchiere di vino, poi unite la polpa di pomodoro, una punta di estratto di carne, fate cuocere altri 5' quindi togliete le costate e fate ridurre il sugo, lasciandolo bollire, coperto, ancora 15'. Intanto sbollentate le patate per 3', in acqua salata acidulata da un dito di aceto; scolatele e cuocetele nel burro spumeggiante, tenendole al dente. Quando il sugo sarà pronto, unitevi la carne, le patate, correggete di sale, pepe, mescolate e servite immediatamente.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:

Valtellina Superiore
Torgiano rosso
Regaleali rosso

INVOLTINI DI VITELLO

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

8 fettine di vitello g 400 - cavolo cinese g 200 - porro g 100 - germogli di soia g 100 - scalogno - burro - salsa di soia - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Riducete a listerelle il porro e il cavolo cinese, quindi mettete a stufare le verdure in una noce di burro riscaldato con circa 2 cucchiai d'olio. Dopo 10' di cottura, unite i germogli di soia, salate e spegnete. Battete le fettine allargandole il più possibile, salatele, distribuitevi sopra le verdure fredde, quindi formate gli involtini e fermateli, due a due sugli stecchini. Mettete gli involtini in una casseruola, con uno scalogno tritato, una noce di burro, sale, pepe. Incoperchiate, portate su fuoco moderato e lasciate stufare lentamente per 40' circa, bagnando la preparazione con un goccio d'acqua, se il sugo dovesse risultare troppo ristretto. A cottura terminata, insaporite con un dito di salsa di soia e servite.

La signora Olga dice che: questi involtini, accompagnati da una fumante polenta, diventano un piatto unico completo. Una fetta di dolce, come il "Kugelhupf all'amaretto" proposto a pag. 77, basterà per completare il pranzo.

Si consiglia un vino rosato con profumo fragrante, giovane, secco e buona acidità:

Lagrein rosato
Carmignano rosato
Copertino rosato

FUSELLO DI MANZO CON CIPOLLE E ALLORO

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

fusello di manzo, pulito di scarti e grassi, kg 1,600 - cipolle bianche g 600 - alloro - vino bianco secco - brodo - olio d'oliva - sale - pepe garofanato in grani.

Tempo occorrente: circa 2 ore e 20'.

Pestate con il batticarne un cucchiaio di grani di pepe garofanato, riducendolo in polvere grossolana da cospargere sul fusello. Riscaldate in una casseruola 5 cucchiaiate d'olio e rosolatevi la carne, girandola spesso, per farle prendere colore, senza però pungerla con la forchetta. Togliete momentaneamente il fusello dalla casseruola, preparate sul fondo del tegame un letto di foglie di alloro e mettetevi di nuovo la carne. Copritela con le cipolle affettate a velo, aggiungete una presa di sale, un bicchiere di vino, un paio di mestoli di brodo, incoperchiate, portate su fuoco moderato e lasciate stufare lentamente per 2 ore circa. A fine cottura, eliminate l'alloro e servite il fusello con il denso intingolo di cipolle.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:

Valpolicella
Terrano del Carso
Fiorano rosso

POLLO AI PORCINI

(foto a pag. 71, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

un pollo kg 1,5 - mascarpone g 70 - porcini secchi g 20 - alloro - salvia - rosmarino - cipolla - sedano - carota - vino bianco secco - brodo di dado - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 40'.

Mettete i porcini in ammollo in acqua tiepida. Spuntate al pollo la testa, le ali, le zampe, bruciacchiatelo sulla fiamma viva per eliminare piume o penne residue, lavatelo, asciugatelo, mettetegli all'interno un mazzetto di salvia, alloro, rosmarino e una presina di sale; legategli le cosce aderenti al busto, quindi sistematelo in una pirofila, conditelo con sale, pepe, un filo d'olio e infornatelo a 200°. Dopo circa 20', quando sarà ben rosolato, aggiungete nella teglia una costa di sedano, una carotina, una piccola cipolla, il tutto ridotto a tocchetti, i funghi strizzati, un dito di vino, un mestolino di brodo e proseguite la cottura, sempre in forno, per altri 30' circa. Quando il pollo sarà cotto, sformatelo e toglietelo dal fondo di cottura che passerete al passaverdura con il disco grosso, raccogliendo il ricavato in una casseruolina. Allungatelo con un mestolo di brodo, stemperatevi il mascarpone, fate bollire questa salsa, a fuoco moderato, per un paio di minuti, quindi versatela sul pollo e servite subito.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:

Freisa d'Asti
Lison Pramaggiore Cabernet
Rosso Piceno

PETTO D'ANATRA NELLO SPECK

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

2 petti d'anatra con la pelle, circa g 800 - erbette g 300 - panna liquida g 200 - speck a fettine g 120 - pinoli - uvetta - burro - paprica - scalogno - alloro - sale.

Tempo occorrente: circa 40'.

Incidete in più punti la pelle dei petti che barderete, dal lato opposto, con le fettine di speck. Mettete i petti in una pirofila con il lato bardato di speck verso il basso e infornateli a 200°, per 25' circa, senza aggiungere grasso. Intanto scottate le erbette in acqua bollente salata, scolatele e fatele insaporire in padella, con una noce di burro spumeggiante, sale, i pinoli e le uvette. Separatamente, fate appassire uno scalogno tritato in mezzo cucchiaio di burro; unite una foglia di alloro, la panna, un cucchiaio di paprica forte, un pizzico di sale. Fate ridurre questa salsina a fuoco moderato, versatela, filtrandola, sui petti d'anatra sistemati su un letto di erbette, quindi servite.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:

Venegazzù del Montello
Pomino rosso
Taurasi

SPALLA DI MAIALE IN CROSTA AL SALE

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 6 persone

farina kg 1 - sale grosso kg 1 - polpa di spalla di maiale g 800 - maionese g 300 - sedano - carota - cipolla - alloro - salvia - rosmarino - rafano grattugiato - vino bianco secco - aceto - olio d'oliva.

Tempo occorrente: circa un'ora e 30' più la marinatura.

Mettete a marinare la carne per una notte, immersa nel vino aromatizzato con alloro, salvia, rosmarino, sedano e carota a tocchetti ed una cipolla ad anelli. Per cuocere la carne, impastate la farina con tutto il sale grosso, 2 cucchiaiate di trito aromatico (salvia, rosmarino) e g 300 d'acqua: dovete ottenere una pasta compatta ed elastica. Stendetela con il matterello a un centimetro di spessore e avvolgetevi la carne, sgocciolata dalla marinata, chiudendola a pacchetto. Sistemate l'involto su una placca unta d'olio d'oliva e infornatelo a 200° per un'ora e 20' circa. Accompagnate il maiale con una salsina preparata al momento, amalgamando la maionese con 2 cucchiaiate di rafano grattugiato e stemperando il tutto con un dito di aceto.

La signora Olga dice che: si può servire la carne intera, nella crosta parzialmente aperta, e affettarla in presenza dei commensali; o ancor meglio, prima di portarla in tavola, tagliare via alla crosta la parte di sopra (top), estrarre la carne, affettarla, ricomporla in un pezzo, all'interno della crosta, coprire quest'ultima con il suo top e servire.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:

Teroldego Rotaliano
Collio Merlot
Salice Salentino rosso

ARISTA AL FORNO

(ricetta senza foto)

Ingredienti: dose per 6 persone

un pezzo di lombata di maiale (parte della schiena) kg 1,500 - trito aromatico (aglio, rosmarino) - sale - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa 2 ore e 15'.

Steccate la lombata di maiale con piccole quantità di trito aromatico; strofinatela con un pugnetto di sale mescolato con grani di pepe pestati, quindi mettetela in una pirofila, senza aggiungere grasso, e infornatela a 200°, per circa 2 ore, bagnandola, durante la cottura con il sugo che si verrà formando. Servitela calda accompagnata da patate arrosto.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:

Gutturnio dei Colli Piacentini
Montepulciano d'Abruzzo
Arborea Sangiovese

DOLCI

TARTELLETTE MERINGATE CON CREMA DI CASTAGNE
(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

Per le tartellette: *farina g 250 - burro g 130 - zucchero g 120 - 2 tuorli - sale.*

Per la farcia: *castagne lesse, pelate, g 700 - mascarpone g 200 - liquori: Crema Cacao e Rum - essenza di vaniglia.*

Per la meringa: *albumi g 150 - zucchero semolato e a velo - sale.*

Tempo occorrente: circa un'ora e 15'.

Per la pasta, mettete nella ciotola dell'impastatrice la farina, il burro morbido, i tuorli, lo zucchero, un pizzico di sale. Avviate brevemente l'apparecchio munito di frusta a gancio, quindi avvolgete la pasta in un foglio di pellicola e fatela riposare in frigorifero. Intanto, per la farcia, passate le castagne allo schiacciapatate (o al passaverdura con il disco fine) e amalgamatele con il mascarpone, 2 cucchiaiate di Rum, una di Crema Cacao e poche gocce di essenza. Stendete la pasta in sfoglia di mm 3 di spessore e ritagliatevi circa 20 dischi, di cm 8 di diametro, necessari per rivestire altrettanti stampini per tartellette di diametro leggermente inferiore. Infornate le tartellette a 200° per 15' circa. Intanto preparate la meringa, montando, con la frusta, gli albumi con un pizzichino di sale. Quando saranno gonfi, incorporatevi, una alla volta, 5 cucchiaiate di zucchero semolato, continuando a montarli con la frusta: alla fine dovrete ottenere una meringa lucida e soda che raccoglierete in una tasca di tela munita di bocchetta spizzata. Sformate le tartellette, farcitele con il composto alle castagne, copritele con un grosso ciuffo di meringa e passatele brevemente al grill. Spolverizzate le tartellette di zucchero a velo, sistematele nel piatto da portata e servitele: sono un dessert adatto a chiudere una cena elegante.

MELE IN CAMICIA FIAMMEGGIATE AL RUM
(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

pasta sfoglia surgelata g 500 - Rum g 150 - uvetta secca g 30 - 6 mele - 4 savoiardi morbidi - scorzette d'arancia candite - un uovo per pennellare - burro.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Fate scongelare la pasta sfoglia; mettete l'uvetta in ammollo in acqua tiepida. Pelate le mele, privatele del torsolo, sistematele in piedi, in una casseruola, irroratele con il Rum, portate il recipiente sul fuoco e, quando il rum incomincerà a bollire, fiammeggiatelo. Appena l'alcol sarà spento, incoperchiate, riducete la fiamma e fate cuocere le mele per 3', muovendo la casseruola per evitare che si attacchino al fondo. Togliete le mele dal sugo di cottura, versate quest'ultimo in una ciotola, unitevi i savoiardi sbriciolati, l'uvetta strizzata e le scorzette candite a dadini; amalgamate il composto, quindi mettetelo nelle mele fredde, al posto del torsolo. Stendete la pasta in sfoglia di circa mm 2 di spessore, tagliatela in 6 pezzi e avvolgetevi le mele. Pennellatele di uovo battuto, mettetele in una pirofila unta di burro e infornatele a 200° per 15'.

ANELLO DI CREMA AL CARAMELLO
(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

latte g 400 - zucchero semolato g 300 - panna fresca g 200 - 4 tuorli e 4 uova - vanillina Bertolini.

Per la base e la guarnizione: *panna montata g 200 - farina g 75 più una spolverata - zucchero g 75 più un cucchiaio - 2 uova - banana - burro - rum - sale.*

Tempo occorrente: circa un'ora più il raffreddamento.

Fate caramellare, in una casseruola, g 120 di zucchero cotto con l'aggiunta di un cucchiaio d'acqua. Versate il caramello in uno stampo ad anello di cm 22 di diametro e lasciatelo raffreddare. In una ciotola, amalgamate le uova e i tuorli con g 180 di zucchero. Aggiungete il latte caldo, la panna fredda non montata, una bustina di vanillina, mescolate e versate il composto nello stampo caramellato. Immergetelo in un bagnomaria caldo e passatelo in forno a 180° per 60'. A cottura avvenuta, toglietelo dal bagnomaria, fate raffreddare il dolce, senza sformarlo, quindi passatelo in frigorifero. Intanto, per la base, montate a spuma le uova con g 75 di zucchero e un pizzico di sale; incorporatevi g 75 di farina, quindi versate l'impasto su una placca coperta da carta forno, imburrata e infarinata, e infornatelo a 180° per 10' circa. Sfornate e ritagliate dalla pasta fredda, un disco di cm 22 di diametro. Appoggiatelo sull'anello di crema freddo e capovolgete lo stampo sul piatto da portata: il disco di pasta, sarà la base della crema caramellata. Rosolate in una noce di burro spumeggiante una banana ridotta a rondelle; spolverizzatela con una cucchiaiata di zucchero e fiammeggiatela con un dito di Rum. Mettete parte della frutta al centro della crema e il resto tutto intorno. Guarnite con ciuffi di panna montata.

KUGELHUPF ALL' AMARETTO

(foto in questa pagina, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

amaretti di Sassello g 200 - zucchero semolato g 160 - farina g 100 - burro g 70 - fecola g 70 - 3 uova e 2 tuorli - lievito per dolci Bertolini - zucchero a velo - sale - burro e farina per lo stampo.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Montate con la frusta, in un recipiente immerso in un bagnomaria tiepido, tenuto su fuoco moderatissimo, le uova e i tuorli con lo zucchero semolato e un pizzichino di sale. Quando il composto sarà gonfio e spumoso, toglietelo dal bagnomaria e incorporatevi, con movimenti dal basso verso l'alto, usando un cucchiaio di legno, la farina setacciata con la fecola e un cucchiaino di lievito, g 200 di amaretti sbriciolati e, per ultimo, il burro fuso, freddo. Imburrate e infarinate uno stampo per Kugelhup di cm 21 di diametro, versatevi l'impasto e infornatelo a 180° per 40' circa. Sformate il dolce, lasciatelo raffreddare e servitelo spolverizzato di zucchero a velo e guarnito di amaretti.

LOSANGHE FRITTE DI RISO DOLCE

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

riso originario g 200 - panna fresca g 200 - zucchero semolato g 150 - fecola g 60 - 4 tuorli e 3 uova - farina - pangrattato - cannella in polvere - zucchero a velo - olio per friggere - sale.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Mettete il riso in una casseruola con mezzo litro d'acqua fredda e un pizzichino di sale; fatelo cuocere lentamente finché quasi tutta l'acqua sarà stata assorbita. Intanto, amalgamate in una ciotola i tuorli, con lo zucchero semolato, la fecola e la panna non montata. Aggiungete questo composto al riso quasi asciutto e, sempre sul fuoco, mescolate il tutto finché otterrete un impasto simile a una morbida polentina che si staccherà dal fondo della casseruola; allora trasferitela su un vassoio leggermente unto d'olio, stendendola in uno strato di circa un dito di spessore. Lasciatela raffreddare, quindi tagliatela a losanghe regolari. Infarinatele leggermente, passatele poi nelle uova battute, nel pangrattato e, infine, friggetele brevemente in abbondante olio caldo. Togliete le losanghe con il mestolo forato, passatele a sgocciolare su un doppio foglio di carta assorbente, spolverizzatele abbondantemente con un misto di cannella e zucchero a velo, sistematele nel piatto da portata e servitele ben calde.

TORTA RUSTICA DI PERE

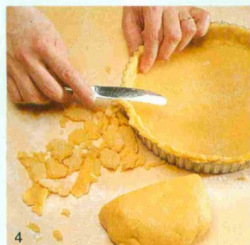
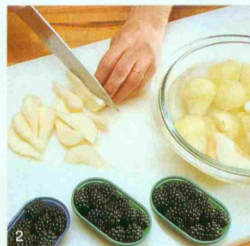
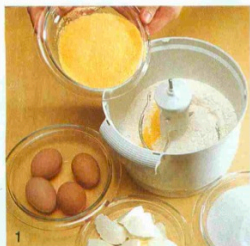
1

2

3

4

5

6

Ingredienti: dose per 8 persone
Per la pasta: *farina bianca g 400 - zucchero g 180 - burro g 150 - farina di mais (polenta) g 100 - un uovo e 3 tuorli - liquore Sambuca - sale.*
Per la farcia: *5 pere kg 1 - more g 300 - vino rosso robusto g 200 - zucchero di canna g 150 - succo di limone.*
Tempo occorrente: circa un'ora.

1 - Per la pasta: mettete nella ciotola dell'impastatrice la farina bianca, quella di polenta, il burro morbido, l'uovo, i tuorli, lo zucchero, un pizzichino di sale, un cucchiaio di Sambuca. Avviate l'apparecchio munito di frusta a gancio e impastate rapidamente gli ingredienti; chiudete la pasta in un foglio di pellicola e fatela riposare in frigo per 30'.

2 - Intanto pelate le pere, affettatele sottilmente e, via via che le fettine saranno tagliate, mettetele in acqua fredda acidulata dal succo di limone, per evitare che subito diventino scure

3 - Scolate le pere, quando avrete finito di affettarle, e cuocetele per 15', coperte, insieme con il vino e lo zucchero di canna; unite quindi le more, proseguite ancora per 5', infine trasferite la frutta nel colapasta per farla raffreddare e conservate il succo di cottura

4 - Stendete la pasta a mm 3 di spessore, quindi rivestite con parte di essa uno stampo a bordi bassi, scanalati, di cm 23 di diametro, rifilando il bordo

5 - Mettetevi al centro la frutta cotta, fredda, raccogliendola in un mucchietto

6 - Copritela con un secondo disco di pasta che unirete a quello sottostante con un cordoncino, ottenuto pizzicando la torta tutto intorno ai bordi. Infornatela a 200° per 20', quindi a 180° per 15'; servitela fredda, irrorata con il succo di cottura della frutta

Mousse delicata alle mele?
Più facile con la gelatina Ideal.

Presentare in tavola piatti invitanti e belli da vedere è più facile di quanto pensi. Basta affidarsi alla Gelatina Ideal e seguire la ricetta che ti proponiamo.

MOUSSE DELICATA ALLE MELE

Ingredienti:

5 grosse mele asprigne - succo di 1 limone - 80 g zucchero - 1/2 cucchiaino di cannella macinata - 1 confezione di Gelatina in Fogli Ideal - 100 g Dolceneve cameo - 300 ml latte freddo - 1 mela tagliata a fettine - alcune foglie di menta.

Preparazione:

Sbucciare le mele, grattugiarle e frullarle insieme a succo di limone, zucchero e cannella.

Ammollare i fogli di gelatina Ideal in acqua fredda per 10 minuti, quindi strizzarli bene, porli in un pentolino e farli sciogliere a fuoco lento senza aggiunta di acqua.

Incorporare lentamente in una terrina la gelatina un po' raffreddata al frullato di mele, sempre mescolando.

Preparare il Dolceneve con latte freddo come indicato sulla confezione ed incorporarlo delicatamente con una frusta al composto precedentemente ottenuto. Mettere la terrina in frigorifero per circa 3 ore a rassodare.

Con due cucchiai da tavola formare delle porzioni di mousse e disporle su piattini da dessert. Decorare con le fettine di mela e le foglie di menta.

La linea Ideal è composta da 3 tipi di gelatina: in **dadi**, **granulare** e in **fogli**. I primi due tipi, aromatizzati con estratto di carne, sono adatti per piatti salati, mentre i fogli, neutri, sono indicati sia per il dolce che per il salato.

È UN PRODOTTO

LE GELATINE

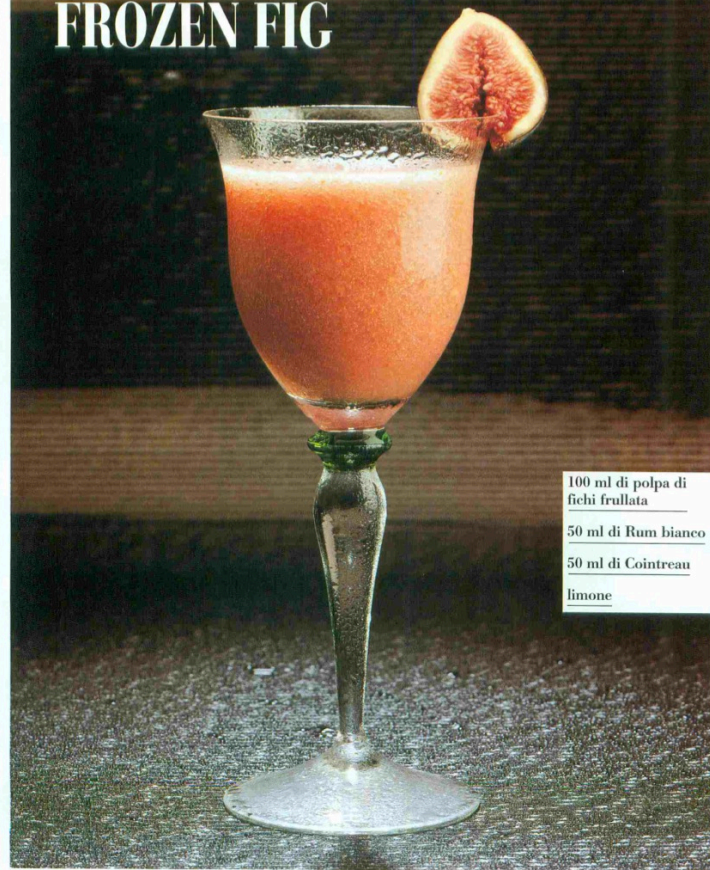
FROZEN FIG

- 100 ml di polpa di fichi frullata
- 50 ml di Rum bianco
- 50 ml di Cointreau
- limone

Foto Aldo Agnelli - bicchiere Michielotto

Prima di preparare questo long-drink, bisogna filtrare il frullato di fichi per privarlo dei semi. Lo si versa quindi nel frullatore, si aggiungono un paio di cucchiai di ghiaccio tritato, il Rum, il Cointreau, il succo filtrato di un limone e si avvia l'apparecchio per mezzo minuto. Si trasferisce il drink ottenuto in un bicchiere capiente, si guarnisce con mezzo fico e si serve. Quando: dopo cena, come digestivo.

LA CARNE BOVINA

vitello: spalla, pancia, petto e stinco

a cura di
Manuela Lazzara
e Walter Pedrazzi;
foto di
GianRusconi

Pancia, spalla, petto e stinco sono i tagli più importanti del quarto anteriore del vitello. Come per il bovino adulto, anche nel caso del vitello si tratta di parti un po' meno pregiate e costose rispetto a quelle che si ricavano dal posteriore.
Il gusto di base tenue rende anche questi, come tutti gli altri tagli del giovane bovino, adatti a molte elaborazioni. Le cotture devono essere piuttosto lente e prolungate, ma se ne possono ricavare piatti di ogni genere, dall'arrosto agli spezzatini.
Questi ultimi possono essere insaporiti in vari modi e accompagnati da diversi tipi di verdure, quali patate, piselli o funghi, che, oltre a dare sapore, aumentano la resa del piatto.
I tagli sono illustrati nelle pagine che seguono. Sequenze e ricette mostrano le tecniche e qualche elaborazione; c'è, per esempio, quella per ottenere i "teneroni" (fotografia qui a fianco) che si realizzano con strisce arrotolate di pancia, tagliate e legate perché restino in forma durante la cottura (la loro preparazione è illustrata a pag. 85). Una volta legati, si cuociono più o meno come gli ossibuchi.
Dallo **stinco anteriore** si possono ricavare degli ossibuchi. La ricetta classica, che si riferisce a quelli posteriori, è già stata illustrata nel mese di settembre in questa rubrica. Dal quarto anteriore si ricavano ossibuchi altrettanto buoni, solo un po' più piccoli degli altri e privi dell'attrattiva costituita dal grosso centro di midollo.
La **pancia** e il **petto** sono spesso utilizzati sotto forma di arrosti, arrotolati o ripieni. Le parti più polpose, come fusello, cappello del prete o fesa possono essere arrostite nel modo classico, oppure brasate o lessate. Se ridotti a fettine, tutti questi tagli diventano la base ideale per preparare bauletti o involtini (vedere le ricette a pag. 85).

Brodo e gelatina

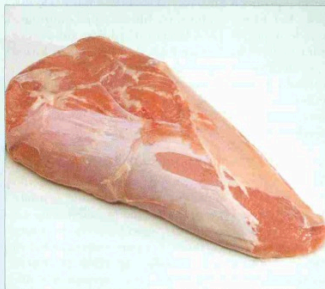
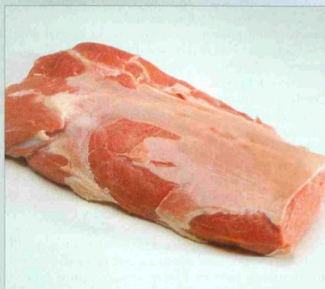
La cucina francese contempla un classico *ragout* a base di carne bianca (vitello, ma anche agnello o pollame): è la *blanquette* o *bianchetto*. La ricetta a pag. 87 è la versione a base di vitello; è stato utilizzato dello spezzatino ricavato dal fusello. La ricetta prevede una prima cottura in acqua e aromi (carota, cipolla, alloro, vino bianco). Cotta la carne, il brodo che si è formato viene in parte utilizzato per preparare la salsa che, con l'aiuto di un *roux* e di un po' di panna, lega delicatamente il tutto: un piatto la cui realizzazione richiede tempo, ma che dà un risultato estremamente elegante. Utilizzando al posto della panna un tuorlo e del succo di limone, si può ottenere, invece, un altro piatto classico, la *fricassea*.
Il brodo che si ottiene lessando vari tagli di vitello con i consueti aromi è di gusto molto delicato. Se per prepararlo si utilizzano parti ricche di cartilagini o vi si aggiungono porzioni del collo e delle ossa (in particolare quelle del geretto) si ha un brodo che, lasciato raffreddare, si trasforma in gelatina, senza bisogno di alcuna aggiunta. Si può utilizzare questo sistema per prepararne una scorta da usare successivamente. Occorre farlo bollire a lungo perché ossa e carne esprimano tutto il loro sapore, schiumarlo durante la cottura e, alla fine, filtrarlo per eliminare tutte le impurità. Lo si lascia raffreddare, infine, per poter togliere facilmente tutto il grasso che si forma e si solidifica in superficie; a questo punto bisogna scaldarlo di nuovo, quanto basta per farlo ridiventare liquido e suddividere fra vari contenitori. Si può conservarlo così, nel freezer in piccole dosi, da far sciogliere e utilizzare al momento opportuno.

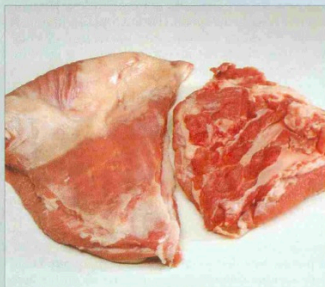
Tagli poveri, ricchi di sapore

Poiché in queste pagine sono stati esaminati alcuni dei tagli più economici del vitello è giusto accennare brevemente anche a quelli che dai macellai vengono definiti del "quinto quarto": sono parti che non tutti apprezzano e molti, forse, neppure conoscono. Fra queste, si annoverano la **coda** (reperibile in genere dai macellai su ordinazione), poco carnosa, ma ottima per umidi, bolliti; come quella del bovino adulto, base della classica ricetta "alla vaccinara". Tagliata a rocchi, può essere anche cotta con la ricetta per gli ossibuchi e servita con il risotto alla milanese.
La **testina**, che si acquista a pezzi, può arricchire un un bollito misto o anche essere servita da sola, accompagnata da salsa verde. Per renderla più attraente, spesso i macellai la vendono già privata degli scarti e legata a rotolo.
I **piedini** si lessano e si servono interi, o meglio ancora a pezzetti, in insalata. In Lombardia, le cartilagini del ginocchio e dello stinco di vitello servono per la preparazione di un classico piatto per spuntini, chiamato (impropriamente, perché non si tratta di tale parte) *gnervitt*, cioè nervetti. Ginocchio e stinco vengono lessati lungamente finché le cartilagini si distaccano con facilità e possono essere tagliate a striscioline e condite in insalata con rondelle di cipolla, olio, aceto, sale e pepe.
Una vecchia ricetta suggerisce di cuocere pezzi di piedino insieme a un'altra parte povera che, comunque, rimane certo fra le più utilizzate ancor oggi: la trippa. Quella di vitello è particolarmente delicata e adatta a preparazioni dal gusto meno forte della trippa di manzo. L'aggiunta del piedino, con il suo contenuto di gelatina naturale, rende la preparazione gradevolmente legata.

TAGLI DEL VITELLO: SPALLA, PANCIA, PETTO E STINCO

Lo stinco anteriore: più piccolo di quello posteriore, ha lo stesso uso; si cuoce con l'osso e senza, oppure si sega per ricavarne ossibuchi (senza midollo).

Il brione è uno dei tagli che si ricavano sezionando la spalla del vitello (come quella del bovino adulto). Si può utilizzare per cotture in umido o per arrosti.

Il fusello: è un taglio di forma affusolata, che fa parte della spalla. Si può cuocere tutto intero, arrostito, brasato, bollito oppure se ne possono ricavare fettine.

Cappello da prete: un altro pezzo che si ottiene dalla spalla, molto indicato per brasati, che risultano ben legati, grazie al contenuto di cartilagini di questo taglio.

Fesa di spalla: anche questa parte del vitello corrisponde, più in piccolo, a quella del manzo. Il taglio può essere impiegato per arrosti, brasati, bolliti.

Pancia e petto: queste parti, piatte e cartilaginose, servono per arrosti arrotolati o farciti oppure per stufati, come i teneroni presentati in apertura.

IN ITALIA E IN EUROPA

1 - Stinco anteriore:
- inglese: fore shank
- francese: jarret avant
- tedesco: Vorderhaxe
- spagnolo: morcillo delantero

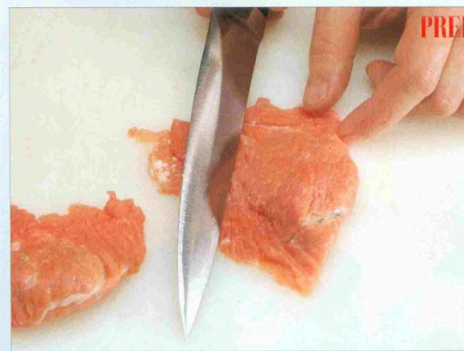
2 - Spalla (brione, fusello, cappello da prete, fesa)
- inglese: shoulder
- francese: epaule
- tedesco: Schulter
- spagnolo: espaldilla

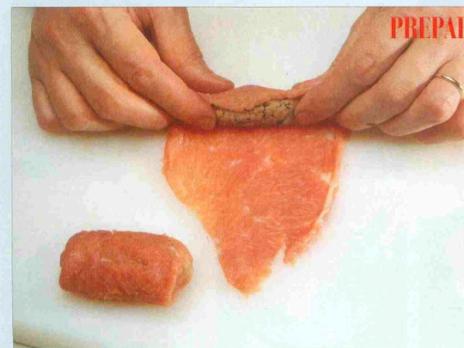
3 - Pancia e petto
- inglese: flank and brisket
- francese: flanchet et poitrine
- tedesco: Bauchlappen e Brust
- spagnolo: falda e pecho

(Le carni fotografate sono prodotte da Pascolo del Sole)

PREPARARE I TENERONI

Per ricavare dall'anteriore del vitello un piatto gustoso e insolito (paragonabile agli ossibuchi) si possono ricavare dal taglio, detto "pancia", strisce longitudinali della lunghezza del pezzo (circa cm 20). Appoggiare le strisce sul tagliere quindi avvolgerle su se stesse, assicurandole una per una con un giro di spago bianco da cucina che si fissa con un nodino. Infarinati e rosolati a fuoco vivo con olio e burro, vanno quindi stufati a tegame coperto, con aromi, per circa un paio di ore.

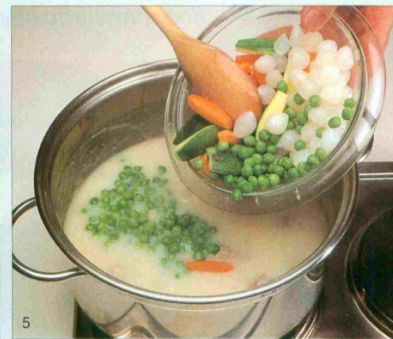
PREPARARE I BAULETTI

I bauletti sono sottili fettine di vitello, riempite con una farcia (composta da carne macinata, mollica bagnata nel latte, grana, uovo e aromi). Stendere la fettina sul tagliere, sistemare un po' di ripieno al centro e ripiegare a metà la fetta, facendone combaciare le estremità. Infarinare solo la parte interna, ma molto leggermente. Battere con il coltello tutt'intorno al bordo, prima con la lama di taglio, quindi di piatto, finché il lembo di sopra si sarà saldato a quello di sotto: ciò impedirà al ripieno di uscire durante la cottura.

PREPARARE GLI INVOLTINI

Per preparare gli involtini, si possono usare delle **fette di fesa di spalla,** tagliate sottili e leggermente battute per renderle di spessore uniforme. Appoggiare a un'estremità un salametto di ripieno e arrotolare la carne intorno a questo. Circa a metà, ripiegare verso l'interno le parti laterali che debordano (foto qui a destra) per dare all'involtino una forma regolare, completando la chiusura. Accoppiare gli involtini a due a due con gli stuzzicadenti, per fissarli senza bisogno di legarli.

STUFATO ALLA SARDA (ricetta)

Preparare un trito con g 150 di cipolla, 3 o 4 spicchi d'aglio, sbucciati e privati dell'eventuale germoglio, g 120 di carota, le foglie di un mazzetto di prezzemolo e 2 cucchiaiate di capperi sotto sale, sciacquati e sgocciolati **(foto n. 1)**. **Infarinare** leggermente la superficie di un pezzo di vitello (cappello del prete) del peso di kg 1,300 **(foto n. 2)**. **Rosolare** la carne in una casseruola con 4 cucchiaiate d'olio, rigirandola perché prenda colore su tutti i lati **(foto n. 3)**. **Unire il trito** preparato, rigirare la carne nel fondo per insaporirla e irrorarla con il succo di un limone, filtrato **(foto n. 4)**. **Bagnare** lo stufato con un bicchiere di vino bianco secco, quindi incoperchiare e cuocere a fuoco lento per circa un'ora e 30', controllando di tanto in tanto **(foto n. 5)**. **Passare** il fondo di cottura, salsare la carne con questo e cospargerla di prezzemolo tritato **(foto n. 6)**. Dose per 6-8.

BIANCHETTO DI VITELLO (ricetta)

Tagliare a bocconcini g 900 di fusello di vitello; mettere a bollire 2 litri d'acqua con 3 foglie di alloro, mezza cipolla, una carota mondata e mezzo bicchiere di vino bianco **(foto n. 1)**. **Tuffare** nell'acqua aromatizzata, ma non salata, in ebollizione, i dadi di carne **(foto n. 2)**. **Tornire** g 150 di zucchine e g 150 di carote **(foto n. 3)** e **scottarle** in altra acqua, bollente e salata; scolarle e, nella stessa acqua, scottare anche g 100 di cipolline pelate **(foto n. 4)**. **Scolare** pure i dadini di carne e tenere da parte g 800 del brodo di cottura. Preparare un *roux* con g 70 di burro e g 70 di farina, unirvi il brodo bollente a filo, mescolando con la frusta; salare e pepare, unire i dadini di carne, cuocere per altri 20' e, alla fine, unire le verdure scottate; dare altri 5' di cottura **(foto n. 5)**. **Legare** con g 100 di panna e far restringere per 5' a fuoco vivo **(foto n. 6)**. Dose per 6.

funghi

Classici di stagione, consumati anche crudi, (e sempre, comunque, sicuri) possono essere conditi con generosità, perché, di per sé, sono ipocalorici: per ogni 100 g, infatti, si va dalle 11 Kcal dell'ovulo alle 22 del porcino

Nel bosco, purché raccolti nel rispetto della natura, o al mercato, ma acquistati freschissimi; poi, puliti da terra e altre impurità, cotti e abbinati al piatto giusto, ecco i protagonisti delle ricette che seguono:

Porcino *(Boletus reticolatus,* oppure *edulis, aereus e pinicola)*:
sono le 4 specie "nobili" del fungo dei boschi per eccellenza, che si distingue per il profumo, la polpa bianca, carnosa e invitante, il gambo reticolato, i tubuli bianco-giallini. Il porcino si adatta perfettamente a ogni tipo di preparazione e di conservazione (secco, o sott'olio).

Chiodino *(Armillariella mellea):*
è detto anche *famigliola buona* ed è molto popolare. Aggiunge sapore ai cibi che accompagna, ma, attenzione, non è dei più digeribili (conviene sbollentarlo). Ottimo sott'olio.

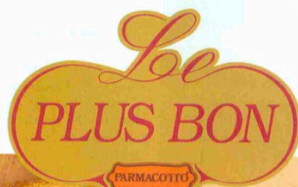
Piopparello *(Agrocybe aegirita):*
si chiama così perché cresce in cespi soltanto sui pioppi; è fra i migliori da cucinare trifolato.

Orecchietta *(Pleurotus ostreatus):*
in natura, lo si trova a fine autunno sui tronchi tagliati. Viene anche coltivato, sempre su legno. Lo chiamano pure *orecchione* o *gelone*, è di qualità buona e si presta a essere cotto in molti modi.

Finferlo *(Cantharellus cibarius):*
la popolarità di questo fungo, che spunta in famigliole numerose nei prati e nei boschi, è testimoniata dai suoi molti nomignoli *(gallinaccio, giallino, cresta di gallo* e altri ancora). È ottimo, fresco, in ogni tipo di abbinamento. Si conserva bene sott'olio o essiccato.

Spugnola *(Morchella rigida):*
apprezzatissimi in Francia, i funghi di questo tipo hanno gambo chiaro e cappello conico, traforato da numerosi alveoli (bisogna lavarli con cura, perché vi si possono annidare degli insettini). Si conservano bene secchi, si adattano a ogni piatto.

Fungo cinese *(o profumato)*:
si trova solo secco, nei negozi di specialità orientali; è molto aromatico.

ANTIPASTI CALDI CON PROSCIUTTO ARROSTO

Quiche, fonduta, canapè, piatti caldi graditi in questa stagione, diventano ancor più appetitosi grazie a Le Plus Bon, prosciutto ottenuto da carni scelte magre, senza aggiunta di conservanti, arrostito in forno con erbe naturali. È in vendita nei supermercati e nei migliori negozi di generi alimentari.

FONDUTA AL TALEGGIO

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

taleggio g 600 - 2 fette di prosciutto arrosto Le Plus Bon g 300 - 2 tuorli - mezzo litro di latte freddo - crostini di pane tostati - olio - sale - pepe nero in grani.

Riducete il formaggio taleggio a dadini che metterete nel latte, quindi portate su fuoco moderatissimo e fateli sciogliere a crema (fonduta); amalgamatevi i tuorli, sale, pepe macinato. Tagliate a striscioline le fette di prosciutto Le Plus Bon e rosolatele in una padella antiaderente calda, unta con un filo d'olio. Distribuite la fonduta nelle ciotole individuali e servitela subito, calda, guarnita con i crostini di pane e il prosciutto rosolato.

CANAPÈ DI POLENTA AL PROSCIUTTO

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

6 fettine di prosciutto arrosto Le Plus Bon g 180 - 6 dischi di polenta di cm 9 di diametro - una cipolla - un quarto di litro di besciamella - olio d'oliva - sale - pepe nero in grani.

Friggete,in un velo d'olio caldissimo, i dischi di polenta che dovranno avere lo spessore di circa cm 1. Riducete a julienne una grossa cipolla e soffriggetela in poco olio caldo, insieme con le fette di prosciutto Le Plus Bon, sale e pepe macinato fresco. Distribuite sui dischi di polenta caldi, una cucchiaiata di cipolla, una di besciamella, le fettine di prosciutto, ancora cipolla e besciamella calda. Sistemate i canapè nel piatto da portata e serviteli subito.

QUICHE AUTUNNALE

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

pasta brisée g 400 - spinaci lessi, strizzati, g 200 - caprino g 100 - 2 fette di prosciutto arrosto Le Plus Bon g 300 - burro - 2 uova - parmigiano grattugiato - latte - panna fresca - olio d'oliva - sale - pepe.

Tritate gli spinaci e soffriggeteli in una noce di burro, sale e pepe. Riducete a dadini le fette di prosciutto e rosolatele in un filo d'olio caldo. Battete le uova insieme con g 100 di latte, altrettanta panna, sale, pepe e il parmigiano. Stendete la pasta brisée a mm 3 di spessore; rivestite uno stampo di circa cm 23 di diametro, quindi mettetevi sul fondo gli spinaci, il caprino a pezzetti, il prosciutto rosolato e il composto d'uovo battuto. Infornate la quiche a 200° per 30' circa.

Crostoni gratinati al forno

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 8

porcini g 200 - finferli (da sbollentare) g 100 - piopparelli g 100 - latte g 100 - fontina g 70 - - parmigiano grattugiato - prezzemolo - salvia - 8 fette di pane toscano - un uovo - aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa 30'.

Ungete le fette di pane con un filo d'olio e passatele in forno a tostare. Intanto mondate i porcini strofinandoli con una pezzuolina umida poi riduceteli a lamelle. Risciacquate i piopparelli e sbollentate i finferli per 3' in acqua salata; scolateli e tagliuzzateli grossolanamente. Battete l'uovo, aggiungendovi anche il latte, un cucchiaio di parmigiano, sale, prezzemolo tritato. Saltate in padella, in un filo d'olio caldo aromatizzato con 2 spicchi d'aglio, le tre qualità di funghi, insaporendoli con un pizzico di sale, pepe macinato, un trito di prezzemolo e salvia; versatevi sopra l'uovo battuto, mescolate e spegnete. Distribuite sulle fette tostate il composto di uovo e funghi, spolverizzatele con la fontina grattugiata a filetti, quindi passatele al grill, a gratinare (il formaggio dovrà formare una crosticina). Servite i crostoni ben caldi, disposti in un piatto da portata.

Anello di riso con salsa di funghi

(foto nella pagina accanto)

Ingredienti: dose per 6

Per l'anello: riso g 300 - fontina g 80 - burro - cipolla - un uovo - grana padano grattugiato - 2 bustine di zafferano - vino bianco secco - brodo (anche di dado) - olio d'oliva - sale.

Per la salsa: piopparelli g 120 - porcini g 120 - finferli (da sbollentare) g 120 - porro g 40 - burro g 30 - aglio - salvia - scalogno - vino bianco secco - brodo - olio d'oliva - sale - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Fate appassire, in un filo d'olio, una cipolla media tritata. Unite il riso, tostatelo a fuoco vivo, sfumatelo con un dito di vino, quindi proseguite la cottura del risotto mescolando e aggiungendo, poco per volta, circa tre quarti di litro di brodo caldo. Alla fine mantecate con lo zafferano, una noce di burro, un cucchiaio di grana, un pizzico di sale e un uovo battuto. In uno stampo ad anello di cm 20 di diametro, ben imburrato, versate metà risotto, allargandolo sulle pareti del recipiente; mettetevi all'interno la fontina a dadini, coprite con il resto del risotto, livellate bene e infornate a 200°, a bagnomaria, per 40' circa. Intanto preparate la salsa: sbollentate per 3'-4' i finferli, sciacquate i piopparelli; mondate i porcini e riduceteli a lamelle, quindi fate rosolare le tre qualità di funghi in un soffritto preparato con il burro rosolato, il porro, uno scalogno e l'aglio tritati; aggiungete un ciuffetto di salvia, sfumate con un dito di vino, bagnate con 2 mestoli di brodo, lasciate cuocere per 20', a fuoco moderato, quindi salate, insaporite con pepe macinato e spegnete: la salsa dovrà risultare piuttosto asciutta. Sformate l'anello di riso nel piatto da portata, mettetevi al centro parte della salsa di funghi, con il resto guarnite il piatto, quindi servite, ben caldo.

Zuppa di verdure e porcini

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 6

patate g 450 - carote g 250 - cipolla g 150 - zucchine g 150 - funghi orecchiette g 120 - porcini g 120 - porro g 50 - burro g 50 - 3 funghi cinesi (da ammollare) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa un'ora e 15'.

Fate ammorbidire i funghi secchi in acqua calda. Soffriggete nel burro il porro, la cipolla, le carote, il tutto ridotto a pezzetti. Unite le patate a tocchi, le zucchine a rondelle, le orecchiette a fettine, i funghi cinesi ammorbiditi e tagliuzzati, i porcini, strofinati con una pezzuolina umida, tagliati a spicchietti. Lasciate insaporire brevemente tutto il misto di verdure, aggiungete tanta acqua calda, quanta sarà necessario a coprirle, condite con un pizzico di sale, una generosa macinata di pepe, incoperchiate e lasciate bollire per circa un'ora a fuoco moderato. Distribuite la zuppa calda nei piatti da porzione, completatela con un filo d'olio extravergine crudo, ancora una macinata di pepe fresco, quindi portatela in tavola. Volendo, a parte, servite delle fette di pane casereccio (o toscano senza sale), prima strofinate d'aglio e irrorate con un filo d'olio, quindi tostate nel forno ben caldo.

Branzino brasato con spugnole

(foto nella pag. accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6

un branzino, circa kg 1,300 - cavolini di Bruxelles g 300 - panna liquida g 100 - carota g 80 - cipolla g 70 - spugnole (da ammollare) g 50 - sedano - brodo vegetale - olio d'oliva - sale - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa 50'.

Fate ammorbidire le spugnole in acqua tiepida. Affettate a velo la cipolla; riducete mezza costa di sedano a dadini e la carota a rondelle; sfogliate i cavolini. Soffriggete sedano, carota e cipolla in un filo d'olio d'oliva; mettete nel soffritto il branzino eviscerato e squamato, fatelo rosolare da ambo i lati, quindi bagnatelo con un mestolo di brodo, aggiungete i cavolini in foglie, le spugnole ammorbidite, sale, pepe macinato. Incoperchiate e fate brasare, a fuoco moderato, per 25', unendo a metà cottura la panna. Servite il brasato caldo.

Umido di pesci misti

(foto nella pag. accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4

brodo di pesce (fumetto) g 350 - filetti di rombo g 250 - filetti di scorfano g 250 - porcini g 120 - piopparelli g 120 - 12 code di gambero sgusciate - prezzemolo - aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa 30'.

Mettete in una casseruola i filetti di rombo e quelli di scorfano, tutti ridotti a piccoli tranci; aggiungete le code di gambero, i porcini puliti, ridotti a lamelle, i piopparelli, un abbondante trito di aglio e prezzemolo, sale, pepe macinato, un filo d'olio extravergine d'oliva e il fumetto. Incoperchiate e lasciate stufare lentamente per 12' circa; distribuite l'umido nei piatti da porzione, possibilmente preriscaldati e servitelo subito.

Torta rustica con patate e spinaci

(foto in questa pagina)
Ingredienti: dose per 8

pasta frolla salata, surgelata g 500 - patate g 500 - spinaci g 250 - chiodini (da sbollentare) g 150 - prosciutto cotto a fette g 150 finferli (da sbollentare) g 100 - orecchiette g 100 - panna liquida g 120 - burro g 80 - spugnole (da ammollare) g 30 - aglio - sedano - parmigiano - brodo vegetale - olio - sale - pepe.
Tempo occorrente: circa un'ora e 20'.

Fate scongelare la pasta e, intanto, scottate gli spinaci con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio; amalgamateli quindi alle patate lessate, schiacciate e insaporite il tutto con sale, pepe e g 40 di burro. Saltate nel burro rimasto, soffritto con uno spicchio d'aglio, i finferli e i chiodini già sbollentati, le orecchiette, le spugnole ammollate, ridotte a lamelle, alcune foglioline di sedano. Bagnate con la panna, un mestolino di brodo, salate, pepate e lasciate cuocere, a fuoco moderato, finché l'intingolo sarà ben ristretto; completate con un cucchiaio di parmigiano. Stendete la pasta e, con la metà di essa, rivestite uno stampo basso di cm 26 di diametro. Mettete sul fondo le fettine di prosciutto, spalmatevi sopra il misto di patate, poi quello di funghi, chiudete con la pasta rimasta, bucherellatela, sigillate bene e infornate a 180° per 40'.

Filetto ai finferli ed erbe aromatiche

(foto nella pag. accanto, in 2° piano)
Ingredienti: dose per 8

filetto kg 1,250 - finferli (da sbollentare) g 200 - panna g 100 - spugnole (da ammollare) g 40 - cipolla - sedano - carota - mazzetto aromatico (salvia, rosmarino, timo, maggiorana) - farina - estratto di carne - noce moscata - vino bianco brodo -olio d'oliva - sale - pepe.
Tempo occorrente: circa un'ora.

Condite il filetto con sale, pepe, noce moscata grattugiata; fatelo rosolare a fuoco vivo, in un filo d'olio caldissimo, poi trasferitelo per 15' nel forno a 250°, unendo il mazzetto aromatico e una dadolata di sedano, carota e cipolla. Sfornate la carne, togliete il mazzetto e, nel fondo di cottura, mettete i finferli sbollentati, le spugnole ammorbidite, a tocchetti; fate insaporire il tutto a fuoco medio, spolverizzate con un cucchiaio di farina, stemperatela con un bicchiere di vino, aggiungete mezzo litro di brodo, una punta di estratto di carne e lasciate cuocere a fuoco moderato per 30'. Unite infine il filetto, la panna e cuocete ancora per 5'.

Quaglie ripiene ai funghi

(foto nella pag. accanto, in 1° piano)
Ingredienti: dose per 4

8 quaglie - chiodini (da sbollentare) g 200 - carne macinata g 170 - porcino g 80 - porro g 80 - sedano g 30 - prezzemolo - 2 fette di pancarré ammollate nel latte - vino bianco secco - brodo - olio d'oliva - sale - pepe.
Tempo occorrente: circa 50'.

Farcite le quaglie con la carne amalgamata con il porcino tritato, il pancarré, sale, pepe. Oliatele e infornatele a 250° per 10'. Soffriggete in poco olio un trito di porro e sedano, unite le quaglie, i chiodini sbollentati, un dito di vino, un mestolo di brodo, sale, pepe; fate cuocere per 20' e completate con prezzemolo tritato.

Spezzatino di manzo con polenta

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 4

polpa di manzo a bocconcini g 800 - piopparelli g 200 - funghi orecchiette g 150 - polpa di pomodoro g 50 - scalogni g 50 - sedano - alloro - carota - vino rosso robusto - olio d'oliva - sale - pepe.
Per accompagnare: polenta.
Tempo occorrente: circa 2 ore.

Riducete in piccola dadolata (brunoise) gli scalogni, una costa di sedano, una carota media; fate appassire il tutto in una casseruola, in un filo d'olio e, intanto, in una larga padella, rosolate a fuoco vivissimo, in un velo d'olio ben riscaldato, i bocconcini di manzo facendoli colorire bene, quindi trasferiteli nel soffritto di verdure; aggiungete i piopparelli, le orecchiette tagliate a tocchetti, una foglia di alloro, sale, pepe; fate insaporire per un paio di minuti, quindi bagnate con un bicchiere di vino e, non appena quest'ultimo sarà parzialmente evaporato, unite la polpa di pomodoro e tanta acqua calda quanta sarà necessaria a coprire la carne. Incoperchiate e fate stufare a fuoco moderato per un'ora e 30' circa. Servite lo spezzatino accompagnato da una morbida polenta, oppure con del purè di patate, o con verdure di stagione lesse (carote, broccoletti), insaporite nel burro.

Stinco di maiale al forno

(foto nella pagina accanto)

Ingredienti: dose per 4

2 stinchetti di maiale - porcini g 150 - chiodini (da sbollentare) g 150 - mazzetto aromatico (salvia, rosmarino) - prezzemolo - scalogno - vino bianco secco - brodo di dado - olio extravergine d'oliva - sale grosso e fino - pepe nero in grani.
Tempo occorrente: circa 2 ore.

Strofinate gli stinchetti con un poco di sale grosso, cospargeteli con una generosa macinata di pepe, metteteli in una teglia, irrorateli con un filo d'olio, aggiungete il mazzetto aromatico, alcuni gambi di prezzemolo, quindi passate nel forno, già riscaldato a 200°, per un'ora e 30' circa, sfumando la carne, durante la cottura, con mezzo bicchiere di vino ed eventualmente coprendola con un foglio di alluminio se dovesse colorirsi troppo. Quando gli stinchetti saranno quasi pronti, unite i porcini, prima puliti con una pezzuolina umida e ridotti a lamelle. Sfornate, togliete gli stinchetti e il mazzetto aromatico dal fondo di cottura e frullate quest'ultimo. In una casseruolina, fate soffriggere in un filo d'olio uno scalogno tritato, aggiungete i chiodini precedentemente sbollentati, fateli insaporire per 5'-6' quindi irrorateli con il sugo frullato, salate, macinate alcuni grani di pepe e lasciate sobbollire per 20', allungando la salsa con un mestolino di brodo. Trascorso il tempo indicato, mettete gli stinchetti nella salsa per farli riscaldare, quindi spegnete e completate con un trito di prezzemolo. Trasferite gli stinchetti nel piatto da portata e serviteli ben caldi con tutto il loro saporitissimo intingolo.

Realizzazioni Walter Pedrazzi
Ambientazione Cristina Poretti
Testi M. Grazia Predolin e Manuela Lazzara
Fotografie GianRusconi

Ha collaborato:
Maino Carlo, via Piazzi 1, Milano, per i piatti e le porcellane da forno Apilco

PESCHERECCIO AZZURRO
Findus
in Vaschette Multiporzione
Fiori di Merluzzo
400 g
FIORI DI MELUZZO FINDUS
LA PARTE PIU' PRGIATA DEL PESCE
Il "fiore" è la parte più pregiat
di ogni alimento; proprio pe
questo, per i suoi Fiori d
Merluzzo, Findus ha selezio
nato la parte più prelibata d
questo pesce: quella dorsal
del filetto. La carne tenera
succulenta dei Fiori di Mer
luzzo Findus, è il risultato d
un'accurata selezione di quan
to pescato: è solo dai pesci d
una certa pezzatura e peso ch
viene estratto il "fiore".
Ricchi di proteine, sali minera-
li, vitamine, calcio, potassio e
fosforo, i Fiori di Merluzzo
Findus sono un alimento adat-
to a tutte le età e un'ottima
soluzione per un secondo
piatto genuino e saporito: l'i-
deale per la realizzazione di
ricette tradizionali o creative,
che prevedono la cottura al
forno o al vapore, con l'ag-
giunta di gustosi contorni, op-
pure insalate di stagione.
Tempura: passate in una pastella
preparata con farina e acqua ghiac
ciata, verdure miste a pezzi (cipolla
zucchina, carota, fungo porcino) e un
confezione di Fiori di Merluzzo Findus
Friggete il tutto in abbondante olio caldis
simo; scolate la tempura, salatela poi servitela
Merluzzo alla livornese: soffriggete
in un filo d'olio, una grossa cipolla tri-
tata e uno spicchio d'aglio; unite una
confezione di Fiori di Merluzzo Findus,
pomodori a pezzi, sale, pepe e una mancia-
ta di olive nere. Lasciate stufare per 20' e
completate con foglie di basilico, spezzettate.

CUOCERE IN FORNO

A una temperatura costante, che avvolge, come un solo "abbraccio" tutto l'alimento, in una pirofila su[illegible]ientemente capace, con coperchio o no, oppure con la raffinata copertura di pasta sfoglia "a sorpresa"

DIECI REGOLE D'ORO

Porcellana da fuoco o pirofila: cuoce, mantiene i cibi caldi, è bella in tavola, igienica e indistruttibile: a patto di...

- seguire attentamente le indicazioni del costruttore prima del primo uso;
- scegliere sempre il recipiente della forma e delle dimensioni giuste;
- dorare prima carne, pesce o verdure in padella (la porcellana ama le cotture al forno, non sui fornelli);
- se è indispensabile porla sul fuoco, separarla sempre dalla fiamma con l'apposita retina;
- non sottoporla mai a sbalzi di temperatura, passandola dal frigo alla fiamma (e viceversa);
- non versare mai un liquido freddo nella pirofila bollente (il vino, a filo);
- utilizzare recipienti dotati di coperchio per cotture umide come pot-au-feu e zuppe di pesce;
- per dolci morbidi, che non vanno sformati, usare le tortiere;
- per il microonde, utilizzare solo recipienti che tollerano tale cottura;
- prima di lavare nella lavastoviglie una pirofila incrostata, tenerla in ammollo.

LASAGNA AL RAGÙ D'ANATRA

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 6 persone

<u>Per la pasta:</u> farina g 250 - erbette lessate, strizzate, g 35 - 2 uova - sale.

<u>Per farcire:</u> un'anatra kg 1,700 - erbette lessate g 250 - sedano - carota - cipolla -farina - parmigiano grattugiato - alloro - burro - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 2 ore.

Con gli ingredienti indicati, preparate la pasta e lasciatela riposare. Spolpate l'anatra e con le ossa, fatte bollire per 20' in pentola a pressione, con litri 1,2 di acqua, sale, alloro, tocchetti di sedano, carota, cipolla, preparate del brodo. Intanto rosolate in un filo d'olio un trito di sedano, carota, cipolla (in tutto g 80) e la polpa d'anatra tritata; spolverizzatela con un cucchiaio di farina, bagnatela con un dito di vino, tutto il brodo d'anatra filtrato (tranne g 700 che terrete da parte), salatela e pepatela. Fate cuocere questo ragù per 50' circa e, intanto, con il brodo tenuto da parte, g 60 di burro, altrettanta farina, sale, pepe, preparate una salsa tipo besciamella. Tirate la pasta in sfoglie sottili, tagliatele a quadrati e lessatele brevemente. Imburrate una pirofila, riempitela con i quadrati di pasta, sistemati a strati alternati con il ragù d'anatra, la besciamella, le erbette, parmigiano; infiocchettate la lasagna di burro e infornatela a 190° per 25' circa.

VELLUTATA DI ZUCCA

(foto nella pagina accanto)

Ingredienti: dose per 6 persone

pasta sfoglia surgelata g 500 - polpa di zucca g 500 - fagioli bianchi (toscanelli) lessati g 250 - latte g 200 - panna g 200 - cipolla g 70 - farina g 60 - burro g 50 - 18 code di gambero - rosmarino - un uovo - semi di papavero - brodo l 1,2 - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 50'.

Soffriggete dolcemente, in un filo d'olio, la cipolla tritata, la zucca a dadini e i fagioli; unite la farina, fatela assorbire, aggiungete il brodo, il latte, sale, pepe, lasciate bollire a fuoco moderato per 40', infine frullate e unite la panna: otterrete la vellutata. Rosolate nel burro spumeggiante le code di gambero sgusciate, insaporitele con sale, pepe e rosmarino tritato. Stendete la sfoglia scongelata, pennellatela d'uovo battuto, spolverizzatela abbondantemente di pepe e semi di papavero, piegatela in tre, a fisarmonica, stendetela di nuovo e ritagliatela in 6 dischi larghi a sufficienza per chiudere le zuppierine da porzione. Riempite queste ultime con la vellutata, le code di gambero e copritele con i dischi di sfoglia, pennellati d'uovo da ambo i lati, facendoli aderire al bordo delle zuppierine. Spolverizzate la copertura con semi di papavero e pepe, quindi infornate a 200° per 10' circa. Portate in tavola, senza aprire i recipienti.

MAIALE IN PIROFILA

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 6 persone

polpa di stinco di maiale g 600 - spalla di maiale disossata g 600 - patate g 600 - 6 fette di pancetta affumicata (bacon) g 300 - verza g 250 - cipolla g 150 - burro g 50 - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 2 ore e 15'.

Affettate la cipolla a velo; riducete le patate a fettine, tutto il maiale a tocchi, sfogliate la verza. Imburrate una pirofila provvista di coperchio, quindi mettete sul fondo la cipolla, alcune foglie di verza, una parte del misto di maiale, alcune fette di bacon, sale, pepe, le patate, il resto del maiale, del bacon e terminate col resto della verza, in un solo strato a coprire. Salate, pepate, chiudete la pirofila con il suo coperchio, quindi passatela in forno, già riscaldato a 150°, per 2 ore circa.

PIE DI FARAONA

(foto nella pagina accanto)

Ingredienti: dose per 8 persone

Per la pasta: farina g 350 - strutto g 120 - zucchero - sale.

Per la pie: 2 faraone - champignon g 250 - scalogno g 150 - sedano g 100 - burro g 100 - uovo per pennellare - vino rosso - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora e 30'.

Spuntate alle faraone il collo, le zampe e le ali; bruciacchiatele per eliminare eventuali residui di piume o penne, riducete ogni volatile in 8 parti, salatele, pepatele, infiocchettatele con g 50 di burro, mettetele in una teglia e infornatele a 200° per 45', sfumandole durante la cottura con un dito di vino. Intanto impastate la farina con lo strutto, un cucchiaio di zucchero, un pizzico di sale, g 80 d'acqua fredda; lasciate riposare la pasta in frigo. Soffriggete nel resto del burro il sedano e gli scalogni a tocchetti; unite i funghi a spicchi, fateli appassire, bagnateli con il fondo di cottura delle faraone, quindi salate, pepate e trasferite la verdura in una pirofila, insieme con i volatili tolti dal forno. Stendete la pasta a circa mm 3 di spessore, bucherellatela, fatela aderire al bordo della pirofila, pennellato d'uovo battuto, pennellate con pochissimo uovo anche la pasta quindi infornate a 190° per 20' circa. Servite subito, ben caldo.

BACCALÀ CON CREMA DI CIPOLLE
(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 8 persone

8 tranci di baccalà ammollato, kg 1,200 - pasta sfoglia surgelata g 250 - latte g 150 - cipolla g 120 - farina g 25 - un uovo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Affettate a velo la cipolla, fatela stufare con un filo d'olio, poi spolverizzatela con la farina, che stempererete con il latte e g 200 d'acqua; incoperchiate, lasciate cuocere per 15', infine frullate la preparazione ottenendo una crema densa; conditela con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Rosolate i tranci di baccalà in 3 cucchiai d'olio caldo, facendoli colorire da ambo i lati, quindi, trasferiteli in una pirofila e irrorateli con il loro fondo di cottura mescolato con la crema di cipolle. Chiudete la pirofila con la pasta sfoglia scongelata, tirata a mm 3 di spessore e incisa a rete con l'apposito attrezzino; pennellate la copertura d'uovo battuto, infine infornate la pirofila a 200° per 20' circa.

STORIONE BRASATO IN COCOTTE
(foto nella pagina accanto)

Ingredienti: dose per 8 persone

un trancio di storione kg 1,500 - cozze g 500- cipolla g 150 - carota g 120 - sedano g 80 - aglio - salvia - rosmarino - alloro - vino rosso robusto - olio d'oliva -pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Spazzolate molto bene le cozze per togliere le eventuali barbe, poi lavatele più volte. Riducete in piccola dadolata (brunoise) il sedano, la cipolla e la carota. Raccogliete la brunoise di verdure in una cocotte (pirofila rotonda con coperchio) insieme con il trancio di storione, privato di scarti e pelli, le cozze ancora chiuse, 3 spicchi d'aglio interi, un ciuffetto di salvia, un rametto di rosmarino, 3 foglie di alloro, mezzo bicchiere di vino rosso, circa 6 cucchiaiate d'olio d'oliva, una generosa macinata di pepe e niente sale, perché le cozze sono già sufficientemente saporite. Chiudete il recipiente con il suo coperchio, quindi passatelo nel forno, già riscaldato a 200°, per 45 minuti circa. Portate in tavola il brasato di storione caldo, senza toglierlo dalla cocotte.

PICCOLI SOUFFLÉ DI CASTAGNE

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 6 persone

Grand Marnier g 120 - zucchero g 100 - marmellata di castagne g 90 - fecola g 20 - burro g 20 - 2 tuorli e 4 albumi - 3 savoiardi morbidi - burro e zucchero per gli stampini - sale.

Tempo occorrente: circa 50'.

Imburrate abbondantemente e spolverizzate di zucchero 6 stampini da soufflé, quindi mettete in ciascuno mezzo savoiardo inzuppato di Grand Marnier e un cucchiaino di marmellata (in tutto, circa i due terzi del totale). Lavorate i tuorli con g 70 di zucchero e amalgamatevi il resto della marmellata. A parte, montate gli albumi in neve ben soda con un pizzichino di sale; aggiungetevi poi lo zucchero rimasto (g 30), infine amalgamate a metà degli albumi il composto d'uovo e marmellata, la fecola, il burro fuso freddo e il resto degli albumi montati, incorporandoli delicatamente ma rapidamente. Distribuite l'impasto negli stampini, spolverizzatelo di zucchero, e infornate a 200° per 12'.

CRÈME BRÛLÉE

(foto nella pagina accanto)

Ingredienti: dose per 6 persone

una mela g 250 - una pera g 250 - latte g 200 - panna fresca g 200 - zucchero semolato g 100 - zucchero di canna g 50 - burro g 25 - un uovo e 5 tuorli - vanillina - cannella in polvere.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Riducete la pera e la mela a dadini che rosolerete in padella, nel burro spumeggiante, spolverizzandoli di cannella. Preparate la crema: mescolate l'uovo e i tuorli con lo zucchero semolato e una bustina di vanillina. Stemperate il composto con il latte, fatto riscaldare insieme con la panna, quindi versate la crema sulla frutta rosolata, già allargata in una pirofila. Cuocete a bagnomaria, nel forno riscaldato a 170°, per 50'. Lasciate raffreddare perfettamente la crema cotta e, al momento di servirla, spolverizzatela con tutto lo zucchero di canna e passatela al grill, finché risulterà ben caramellata (brûlée). Servitela immediatamente, guarnita con frutta di stagione, a piacere: noi l'abbiamo decorata con un grappolino di ribes maturo e alcune foglioline di menta fresca.

Realizzazioni Walter Pedrazzi
Ambientazione Cristina Poretti
Testi ricette Maria Grazia Predolin
Fotografie GianRusconi

Ha collaborato:
Pagnossin, via Noalese 94, Treviso, per le pirofile Emile Henry

SPECIALITÀ GASTRONOMICHELLE REGIONI ITALIANE

L'Italia è un paese di grandi tradizioni culinarie regionali con centinaia cialità tipiche prodotte da piccoli e capaci artigiani. *In questo mese e nei prossimi due ne proponiamo alcune chiamo degne di un vostro assaggio.*

*Se desiderate ricevere ulteriori notizie su queste e molte altre specialità enogastronomiche telefonate allo **049/8601303** e vi sarà spedito gratuitamente una copia del quadrimestrale "Degustibus Italiana" - **Non si trova in edicola.***

Bocconcini di fiordilatte freschi ripieni di pomodoro e basilico

da Sorrento (Campania)

Deliziosi bocconcini di circa 100 grammi farciti con pomodoro e basilico freschi , da arricchire volendo con una goccia di olio extra vergine d'oliva (il tipico piatto di Capri). Sono prodotti da Giuseppe Albano

Insalata di fiordilatte profumata all'olio d'oliva.

Offelle di Parona

da Parona - PV (Lombardia)

Corona di offelle al parfait di grappa e prug

Il forno Collivasone prepara secondo un'antica e tipica ri dei gustosi biscotti a base di uova fresche, farina, burro, chero e olio d'oliva, da gustare da soli o anche con char gne o con creme, zabaglioni e semifreddi.

Würstel Alto Atesini

da Brunico (Alto Adige)

ssici "salsicciotti" morbidi e delicati, confezionati anche in ola di latta per una conservazione più lunga. ATTENZIO- Per gustarli meglio basta immergere i würstel in acqua bol- a fuoco spento per circa 3 minuti. Sono prodotti da Karl ardi.

Composizione di würstel e verdure.

Tagliolini dolce mare

da Mestre-Venezia (Veneto)

Cestino di tagliolini "dolce mare" in salsa bianca.

Tagliolini all'uovo variopinti (al nero di seppia, al cacao e curaçao) dal particolare sapore dolce e salato al tempo stesso; si accompagnano a condimenti delicati a base di pesce o tritato di verdure fresche. Prodotti dal pastificio Volpato.

I piatti sono stati gentilmente eseguiti dagli chefs Stefano e Andrea Agostini del Ristorante "Trattoria Casa Vecia" di Abano Terme (PD).

Non esistono persone senza palato, ma esistono moltissimi prodotti senza gusto! È PER QUESil nostro lavoro è una ricerca continua nel settore dell'artigianato alimentare, perché vogliamo deliziare il vostro palato proponendo le più varie e tipiche specialità con il loro bagaglio di sapori e tradizui è ricca ogni regione d'Italia e che da tutt'Italia riusciamo a farci pervenire giornalmente.

VAL D'AOSTA

AOSTA **Alimentari Luigina** - viale Conte Crotti 7

PIEMONTE

TORINO **Gabri** c.so Raffaello 6 (011 6688923), v. B.Buozzi 10 (011 538724) e Le Gru Grugliasco -**Gastronomia Sbriccoli** c.so Fiume 2 (011 6604797) - **Paissa** p.za San Carlo 196 (011 5628364) - **Salumeria Rosaschino**, via Pietro Micca, 9 (011 5628683) - **Scanavino Primizie** v. Nizza 11/F (011 6698015)
ALESSANDRIA **Il Salumaio** v. dei Guasco 20 (0131 253624)
TORTONA (AL) **Vi.Mar** v.Balustra 7 (0131 866222)
S.STEFANO BELBO (CN) **Multidea** c.so 4 Novembre 18 (0141 844150)
VERCELLI **Salumeria Paniale & Cremonesi** v.Cavalcanti 27 (0161 257729)

LOMBARDIA

MILANO **La Baita del Formaggio** v.V.Foppa 21 ang.California (02 4817892)
MONZA (MI) **La Gastronomia di via Pavoni** v.Pavoni 5 (039 322225) -
ORENO di VIMERCATE (MI) **Gastronomia Passoni** v. Madonna 15 (039 669556)
BERGAMO **Spaccio del vero Parmigiano** v.Quarenghi 22/A (035 243519) - **Mora** v.le Papa Giovanni XXIII 82 (035 237372)
GRUMELLO DEL MONTE (BG) **Le Squisitezze** v.Cardinal Ferrari 75 (035 830489)
BRESCIA **Enogastronomia Creminati** v.della Valle 10 (030 301306) - **Gastronomia Moro** v.le Venezia 2 (030 3750604)
SIRMIONE (BS) **Al Caciosalume** v.Colombare 123 (030 919331)
COMO **Gastronomia Moscatelli** v.Domenico Fontana 25 (031 270185)
CREMA (CR) **Salumeria Emidio** v.Cremona 30/b (0373 256914)
ISOLA DOVARESE (CR) **Enoteca Malinverno** v.Roma 2 (0375 946396)
SANT'ANGELO LODIG.(LO) **Le MilleVoglie** v.Madre Cabrini 17 (0371 934896)
MANTOVA **Gastronomia Iotti** p.za 80° Fanteria 8 (0376 329350)
OSTIGLIA (MN) **Gastronomia Gardona** p.za Matteotti 11 (0386 31158)
MORTARA (PV) **Il Baretto** c.so Garibaldi 128 (0384 98602)
VIGEVANO (PV) **Salumeria Zanzi** v.del Popolo 5 (0381 83486)
VOGHERA (PV) **Salumeria Chiapuzzi** v.Emilia 53 (0383 41211)
VARESE **Drogheria Vercellini** p.za Giovine Italia 1 (0332 284367)
CASORATE SEMPIONE (VA) **Gastronomia Meroni** v.Milano 12 (0331 295046)
GALLARATE (VA) **Il Salumaio** v.Mazzini 22 (0331 793555)
PONTE TRESA (VA) **Zocchi Golosità** p.za Gramsci 12 (0332 550012)
SARONNO (VA) **Salumeria Meroni** c.so Italia 81 (02 9603446)

TRENTINO ALTO ADIGE

BRUNICO (BZ) **Enogastronomia Bernardi** v.Centrale 36 (0474 555472)
TRENTO **Salumeria Polla** v.Oss Mazzurana 33 (0461 982405)
MADONNA DI CAMPIGLIO (TN) **Alimentari Ballardini** p.za Brenta Alta 17 (0465 41056)
ROVERETO (TN) **Alimentari Finarolli** v.Mercerie 7 (0464 434319)

VENETO

VENEZIA **Gastronomia Lorenzo** San Luca 4666 (041 5232682)
VENEZIA MESTRE **Volpato La Spiga** v.Gino Allegri 16/18 (041 987366) - **Caberlotto** p.za Ferretto 65 (041 961532)
PORTOGRUARO (VE) **Gastronomia Grego** v.San Giovanni 19 (0421 71200)
CORTINA d'AMPEZZO (BL) **Morona Primizie** v.della Stazione 5 (0436 862160)
PADOVA **Salumeria Franchin** v.del Santo 95 (049 8750532)
CAMPOSAMPIERO (PD) **Gastronomia Schievano** v.Trento Trieste 1 (049 5790016)
TREVISO **Cacciolato Delikatessen** v.lo Rialto 25 (0422 545971) - **Gastronomia Danesin** c.so del Popolo 28 (0422 540625)
MOGLIANO VENETO (TV) **Salumeria Zanardo** v.Zara 10 (041 5901508)
MOTTA DI LIVENZA (TV) **Salumeria De Bortoli** p.za Luzzatti 24 (0422 766035)
ODERZO (TV) **Latteria Moro** v.Roma 13 (0422 717895)
CEREA (VR) **Salumeria Faggioni** v.Trieste 9 (0442 31266)
LEGNAGO (VR) **Salumeria Pozzani** c.so della Vittoria 1 (0442 20712)
NOGARA (VR) **Salumeria Roncoletta** v.C.A. Dalla Chi (0442 88860)
SAN GIOVANNI LUPATOTO (VR) **Salumeria Caprini** v.Mad 11 (045 545058)
BASSANO DEL GRAPPA (VI) **Enogastronomia Viero** v.M 4 (0424 522335) - **Gastronomia Venzo** v.Jacopo da 14/16 (0424 522014)
MAROSTICA (VI) **Casa del Parmigiano** p.za Castello 25 75071)

FRIULI - VENEZIA GIULIA

TRIESTE **Formaggerie Gi.Bi.** v.Battisti 1 (040 371110)
GORIZIA **Salumeria Mosetti** v.del Carso 27 (0481 520334)
PORDENONE **Salumeria Forniz** v.le Cossetti 26/A (0434 2 **Panificio Salumeria Martin** v.lo delle Acque 10/B 520071)
UDINE **Pastificio De Luisa** v.Poscolle 16 (0432 501674)
CIVIDALE (UD) **Drogheria Scubla** c.so Mazzini 33 (0432 73
MANZANO (UD) **Il Fornaio** v.Roma 26 (0432 740523)

LIGURIA

GENOVA **Gastronomia Bruciamonti** v.Roma 81/r (010 5625
IMPERIA **Salumeria Cerruti** v.San Giovanni 8 (0183 23600)
LA SPEZIA **Gastronomia Cerone** v.Vittorio Veneto 24 732933)

EMILIA - ROMAGNA

SASSO MARCONI (BO) **La Bottega** v.Porrettana 19 841143)
FERRARA **Enogastronomia da Mario** v.Arianuova 51/a.b 209476)
FORLI **Salumeria Renza** v.le Fulcieri 70 (0543 402348)
GAMBETTOLA (FO) **Il Buongustaio** p.za Cavour 5 (0547 58
MODENA **Gastronomia Rustichelli** v.Emilia Est 417 (059 36
PARMA **Specialità di Parma** v.Farini 9/c (0521 233 **Drogheria Dioni** v.Verdi 25/A (0521 236928)
FIDENZA (PR) **Enoteca Negrotti** v.Berenini 3 (0524 522308
RAVENNA **Il Laboratorio di Gastronomia** v.Baccarini 34/3 35533)
ZA (RA) **La Baita** v.Naviglio 35 (0546 21584)
IO EMILIA **Panificio Cerati** v.Ponte Besolario 8/A (0522 33852)
DIANO (RE) **Boutique del Formaggio e del Salume** .Vallisneri 10 (0522 856777)
OLICA (RN) **Enoteca G. A. & V.** v.Mazzini 25 (0541 952532)

TOSCANA

ZE **Gastronomia Palmieri** v.Domenico Maria Manni 48/r 055 602081) - **L'Antica Gastronomia di Pistocchi** v.degli rtisti 58/r (055 570525) - **Gastronomia Uscelli** p.za Badia a ipoli 1 (055 6530387)
LI (FI) **Salumeria Fontanelli** v.del Giglio 76 (0571 73248)
NE VALDARNO (FI) **Salumeria Capanni** v.Fabbrini 29 (055 544758)
ONICA (GR) **Enogastronomia Marrini** v.Bicocchi 85 (0566 0093)
SA **Salumeria Manicardi** v.S.Sebastiano 27/29 (0585 5244)
Gratin v.Crispi 66 (050 23472)
DIA **Panificio Salumeria Capecchi** v.Dalmazia 445 Capostrada (0573 400208)
O **Gastronomia Barni** v.F. Ferrucci 28 (0574 33835) - **Primizie Renato** v.Gobetti 18 (0574 30713)
A **Enoteca San Domenico** v.del Paradiso 56 (0577 271181) **Dolci & Cantine** v.dei Pellegrini 24 (0577 284219)

MARCHE

NA **Salumeria Marinelli Bernardo** v.Rodi 15 (071 204795)
IANO (AN) **Salumeria Bilei** v.Cialdini 5/7 (0732 3418)
(AN) **Casa del Parmigiano** p.za Indipendenza 5 (0731 7174)
GALLIA (AN) **Enoteca La Fenice** v.C. Battisti 11 (071 59262)

UMBRIA

BIO (PG) **Bottega del Buongustaio** v.Mazzini 24 (075 276692)
I **Enoteca Drogheria Franceschini** c.so Vecchio 201 (0744 06683)

LAZIO

ROMA **Antica Enoteca Manzoni** p.za Roberto Ardigò 27/29 (06 5411535) -**Cerasari Rest Food** v.Salaria 280/A-286 (06 8416998) - **Enoteca Palombi** p.za Testaccio 38/41 (06 5746122) - **Enoteca Trimani** v.Goito 20 (06 4469661) - **Gastronomia Carlo Gargani** v.Lombardia 15 (06 4740865) - **Il Nuovo Zio d'America** v.Ugo Ojetti 12 (06 8272741) - **L'Arte del Pane®** di Panella via Merulana 54 (06 4872344) - **Le Delizie Alimentari** v.Elio Vittorini 75 (06 5002617) - **Salumeria De Carolis** v.Sabotino 28 (06 3724050)
ANZIO (Roma) **Antichi Sapori** p.za Garibaldi 30 (06 9846255)
CIVITAVECCHIA (Roma) **Gastronomia Pipponzi** v.Fratelli Cervi 11(0766 21690)
SUBIACO (Roma) **Antica Norcineria S.Andrea** largo Camporesi 3 (0774 85387)
LATINA **Enoteca Assunta** S.S.148 Km.74,500 Bg.Isonzo (0773 241940) - **La Salumiera** v.Filippo Corridoni 16 (0773 690647)
FORMIA (LT) **Salumeria Recco** p.za Marconi 13 (0771 22423) e v.Vitruvio 170 (0771 21250)
POGGIO MIRTETO (RI) **Questo e Quello** v.Matteotti 19 (0765 24081)

ABRUZZI

SULMONA (AQ) **Soldo di Cacio** p.za Plebiscito 7 (0864 54026)
CHIETI **Salumeria De Liberato** c.so Marrucino 59 (0871 330601)
PESCARA **Salumeria Di Muzio** v.Carducci 95 (085 4224242)
GIULIANOVA LIDO (TE) **Osteria Gran Piacere** v.Nazario Sauro 120/124 (085 8008430) -

CAMPANIA

NAPOLI **Salumeria Arfé di Ruocco** v.S.Pasquale a Chiaia 31 (081 411822)
BENEVENTO **Salumeria Bordi** c.so Garibaldi 156 (0824 21301)
SALERNO **La Casa Bianca** c.so Garibaldi 146 (089 225442)

LUCANIA

MATERA **Il Buongustaio di Samuele** p.za Vittorio Veneto 1 (0835 331982)

PUGLIA

BARI **Salumeria De Carne** v.Calefati 128 (080 52196769) - **Salumeria De Carne Rosa** dei F.lli Lucignano v.Crispi 83/E (080 5277619)
GRAVINA DI PUGLIA (BA) **Peccati di Gola** p.za Cavour 4 (080 854575)
PUTIGNANO (BA) **Salumeria Bianco** c.so Umberto I° 100 (080 731237)
FRANCAVILLA FONTANA (BR) **Salumeria Begher** v.Capitan di Castri 53 (0831 942468)
LECCE **Salumeria Renna** p.za G.Congedo 7 (0832 347573)
TARANTO **Salumeria Torio** v.Pisanelli 24 (099 4526457)

CALABRIA

REGGIO CALABRIA **Salumeria Valentino** v.A. Spanò 19 (0965 891120)

SICILIA

PALERMO **Salumeria Filippo** v.Mariano Stabile 219 (091 331365) - **Salumeria Giuseppe Prezzemolo** v.Liguria 49 (091 517791)
CATANIA **Salumeria Dagnino** v.Etnea 179 (095 312169)
MESSINA **Salumeria Doddis** v.Garibaldi 317 (090 361761)
TAORMINA (ME) **La Bottega di Laganà** v.Di Giovanni 47 (0942 23040)
TRAPANI **Gastronomia Quartana** v.30 Gennaio 19 (0923 20686)

SARDEGNA

CAGLIARI **Gastronomia Pisu** v.Baylle 39 (070 669354)

Da noi potrete trovare anche la pasta Martelli.

LE MOLTE FUNZIONI DEL FORNO

Inutile acquistarne uno multiprogrammabile se ci si limita a usarlo a ritmo ridotto. Il mercato offre una gamma così ampia di modelli, a gas, elettrici, a ventilazione forzata o no, col vapore... che bisogna conoscere bene le proprie necessità prima di scegliere

Non c'è niente di più comodo che mettere in forno l'arrosto per la cena (se è il caso, addirittura surgelato), sapendo che, all'ora programmata, il forno si metterà in funzione, cuocerà il pezzo di carne alla temperatura migliore e, raggiunta la cottura, si spegnerà da solo come per incanto. Questa confortevole opportunità è possibile perché l'elettronica amplia e ottimizza le prestazioni dei forni all'avanguardia, i multifunzione. Si tratta di elettrodomestici sofisticati, che racchiudono in un unico apparecchio molte funzioni, ognuna delle quali è ideale per la cottura che i singoli alimenti prediligono, dalla semplice grigliatura al vapore immesso direttamente all'interno del cibo. Sono proposti nei top di gamma delle maggiori aziende e rappresentano la risposta più esauriente in fatto di forni.

Capace anche di essiccare i funghi

Il forno rappresentativo degli anni '90 non è più soltanto destinato a cuocere l'arrosto della domenica, ma deve essere in grado di essiccare i funghi raccolti in montagna; di cuocere perfettamente la pizza; di diminuire i tempi di scongelamento dei cibi. I multifunzione, alcuni dei quali abbinano anche le microonde (si chiamano, allora, combinati) e il vapore, permettono, appunto, un utilizzo molto versatile della cottura al forno; ciononostante, molto spesso la funzione più utilizzata, anche negli apparecchi complessi, è ancora quella statica. Tanta innovazione per nulla, allora? Certamente no, ma in fatto di cottura prevalgono più spesso le abitudini al progresso; per utilizzare questi apparecchi in tutto lo spettro delle loro potenzialità è necessario, oltre all'esperienza, conoscerli a fondo.
I forni attualmente in commercio si possono suddividere in diverse tipologie; qui si prendono in considerazione i prodotti per l'incasso: tradizionali statici, elettrici o a gas; multifunzione ventilati, anche con vapore. Le schede a pag. 120 propongono qualche modello di fornetto elettrico. In commercio ci sono forni doppi, uno multifunzione abbinato a uno a microonde, ma di questi parleremo presto.

Dallo statico alla ventola tuttofare

La **cottura statica**, cioè quella tradizionale, sfrutta come fonte di calore due grosse resistenze poste una sul *cielo* e l'altra sulla *suola* del forno. Si possono utilizzare insieme oppure separatamente. Azionandole entrambe è adatto per la cottura di carni grasse, come quella di anatra e di oca, oppure alle cotture lente che necessitano di una continua aggiunta di liquidi, come lo spezzatino e il brasato. Nelle fasi terminali di cottura, le resistenze azionate separatamente servono ad asciugare la pietanza oppure a dare un'ulteriore doratura ai cibi. I forni tradizionali sono dotati anche del **grill** a infrarossi che serve per grigliare e gratinare gli alimenti quando la cottura è stata quasi raggiunta; si può usare, però, anche per la cottura di pezzi di carne con un medio o piccolo spessore, come le salsicce, il bacon e le costine di maiale, oppure per tostare fette di pane. I forni statici consentono di cuocere su un solo ripiano poiché su più piani si rischia di ostacolare la distribuzione di calore. I forni più complessi sono caratterizzati, invece, dalla presenza di una ventola, che è posta sulla parete posteriore del forno; la ventola in funzione serve a muovere l'aria calda all'interno del forno, il che garantisce un'ottima e uniforme diffusione del calore. Questo consente di utilizzare temperature più basse e, quindi, di ridurre la dispersione di umidità negli alimenti; nel caso della carne, per esempio, si ottiene una maggiore morbidezza e una minore riduzione del calo di peso.
"I forni multifunzione si distinguono in multifunzione ridotti, con quattro, cinque applicazioni e in quelli completi, che arrivano a otto, dieci funzioni", spiega Raffaele Farina, Product training alle forze vendite di Whirlpool. "La funzione statica è presente in tutti i forni, così come il grill, semplice o doppio. La differenza tra gli apparecchi sta nella combinazione tra i vari elementi e la ventola. In base alle combinazioni, il forno offre diverse prestazioni. Facciamo qualche esempio: la ventilazione unita al grill lo potenzia, ma rende meno violento il calore che arriva dall'alto e, quindi, consente la cottura dell'alimento in tutte le sue parti, con una maggiore grigliatura superiore. Va molto bene per i grossi pezzi di carne, come lo stinco di maiale, per gli spiedini e i tranci di pesce. Il funzionamento della ventola abbinata alle due resistenze è indicata, per l'uniformità del calore, per le preparazioni più difficili, come la piccola pasticceria, per i biscotti di pasta frolla, i soufflé. La funzione a **ventilazione forzata**, che contraddistingue i forni multifunzione più completi, è costituita dalla ventola in funzione e da una resistenza posta intorno alla ventola. L'aria risucchiata dalla ventola passa attraverso la resistenza, fuoriesce da alcune cavità e circola all'interno della muffola. Tramite questo sistema, la ventola risucchia oltre all'aria anche i vapori umidi e quelli grassi che sono i diretti responsabili degli odori; passando attraverso la resistenza ad alta temperatura, i vapori vengono bruciati e, quindi, l'aria che torna nel forno è depurata e, per così dire, pulita. Questo permette di cuocere contemporaneamente, su più livelli, alimenti diversi tra loro, senza che gli odori e i profumi si mischino, compromettendo la riuscita dei piatti. In teoria si possono cucinare simultaneamente pesce, dolci e verdure. Se poi si programma la cottura, si può cuocere un pranzo completo a distanza, purché, naturalmente, le pietanze necessitino della medesima temperatura e degli stessi tempi di cottura. Un'altra funzione utile è quella della ventola azionata a freddo, che permette di diminuire i tempi di scongelamento dei cibi a temperatura ambiente. I vantaggi legati all'uso della ventola si riscontrano anche nei tempi di cottura, che risultano più rapidi rispetto a quelli del funzionamento statico. Siccome non esistono due pezzi di carne che si somiglino, è indubbio che per usare al meglio i multifunzione conta molto l'esperienza quotidiana in cucina".

Forno multifunzione di Samet

Il vapore per autentici gourmet

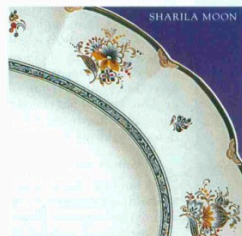
Alcuni forni multifunzione sono dotati anche di un dispositivo per la cottura a vapore che consente di mantenere un livello perfetto di umidità all'interno degli alimenti; inoltre, permette di riscaldare le pietanze nei piatti da portata. Secondo le

carrello con le griglie di appoggio. La sicurezza dei forni a gas a incasso oggi è garantita dall'utilizzo di termocoppie che interrompono automaticamente l'erogazione di gas se la fiamma si spegne. Dal gennaio '96 i forni a gas dovranno avere una marcatura CE (Comunità Europea); per porre questa marcatura non sarà sufficiente l'autocertificazione del fabbricante, come avviene per altri prodotti, ma dovrà essere interpellato un ente terzo che valuti il prodotto, che ne dichiari la rispondenza alla direttiva e che faccia controlli sistematici sull'azienda e su tutta la produzione. I prodotti a incasso devono essere connessi alla rete di adduzione gas tramite un tubo senza giunzioni in acciaio inossidabile, che ha una durata illimitata nel tempo.
"I forni che appartengono alla famiglia *porta fredda* sono dotati, oltre che di vetri particolari, anche di un sistema di aerazione con l'esterno che permette di mantenere la temperatura interna a 250 gradi, come gli altri forni, e quella sul vetro all'esterno non superiore ai 40 gradi, spiega Ivo Mantello, responsabile per l'incasso di Samet. "L'aspetto della sicurezza, che purtroppo è ancora poco sentito nel nostro Paese, non è mai da trascurare soprattutto in cucina e se si hanno bambini. Con il posizionamento del forno a colonna la *porta fredda* evita il pericolo di scottature sul viso, se il bambino vi sbatte contro".

Forno con funzione a vapore di Smeg

Novità per la pulizia e consigli per l'acquisto

I forni non hanno bisogno di particolare manutenzione, ma in caso di guasto i tecnici di Imq consigliano di rivolgersi esclusivamente a tecnici specializzati.
Rispetto al passato, nuovi sistemi di verniciatura semplificano le operazioni di pulizia. Le pareti, infatti, vengono verniciate con prodotti poco porosi che non assorbono il grasso, che può essere così asportato più facilmente. È comunque una buona regola pulirle dopo ogni utilizzo, in modo che lo sporco non si incrosti tenacemente. Altrimenti è necessario utilizzare prodotti specifici, meglio se poco abrasivi. I forni più alti di gamma sono invece dotati di pareti catalitiche che assorbono e incamerano i grassi di cottura. I pannelli possono essere fissi oppure devono essere sostituiti periodicamente, in base all'utilizzo e al tipo di cotture che vengono fatte nel forno. Una soluzione più evoluta ed efficace, ma più costosa, è la *pirolisi*. Si tratta di un sistema di autopulizia basato sull'azione del calore. Impostando il ciclo di pirolisi, il forno raggiunge temperature molto elevate (fino a 450° C) che bruciano e polverizzano i depositi grassi. La pirolisi richiede però un assorbimento elettrico elevato, al limite della normale potenza installata nelle case.
La scelta del forno dipende principalmente dalle esigenze e dalle abitudini alimentari. Innanzitutto bisogna decidere se acquistarlo elettrico o a gas. Generalmente quelli a gas vengono consigliati per la casa di campagna dove spesso si usa ancora la bombola; oppure sono adatti qualora si voglia evitare di sovraccaricare l'impianto elettrico. Un altro elemento da valutare sono le dimensioni. Oggi il mercato offre diverse misure per l'incasso: da quarantacinque centimetri, per chi ha problemi di spazio o non ha esigenza di cucinare grosse quantità; il classico sessanta centimetri, adatto a una famiglia di 4-5 persone; da novanta centimetri, che consente di cuocere pantagrueliche pietanze. I fornetti da appoggio sono utili quando il forno incassato non sia sufficientemente capiente o quando lo spazio sia talmente ridotto da non consentire l'istallazione di un forno normale. Una volta decisi gli elementi di cui sopra, bisogna considerarne il numero di funzioni. Va da sé che è inutile acquistare un multifunzione se lo si usa solo con la funzione statica. In questo caso un forno tradizionale è più conveniente."Il multifunzione lo consigliamo a chi ha esigenze di cottura raffinate, poiché l'omogenea distribuzione del calore consente di ottenere risultati ottimali", dice Ivo Mantello. "È adatto, quindi, a chi oltre a usarlo spesso, cucina piatti più complessi della semplice pizza o di una torta margherita".
I non fanatici dell'elettronica controllino che l'apparecchio abbia un pannello di comandi semplice, che permetta di utilizzarlo senza consultare continuamente il libretto di istruzioni. Al momento dell'acquisto, verificare che la porta si apra senza difficoltà, che le griglie siano facilmente estraibili, che la grafica sia intuitiva e che sia dotato del terzo vetro di sicurezza, spesso proposto solo come optional. Se si hanno bambini, è meglio preferire un modello con il cruscotto di comando a scomparsa, poiché impedisce di manomettere la temperatura o l'impostazione di cottura. Considerare, infine, che i forni di marche conosciute consentono rapidità di intervento e facile reperimento dei pezzi di ricambio, in caso di guasti.

Cristina Rancati

caratteristiche dei modelli presenti sul mercato, il vapore può essere utilizzato, in modi diversi. Quelli più frequenti sono tre: il vapore abbinato alla ventola, che consente la distribuzione uniforme del vapore in tutta la muffola: è particolarmente adatto per pizze, dolci e pane; il vapore immesso direttamente nella pirofila che viene data in dotazione, consigliato soprattutto per la cottura delle verdure; infine, la funzione con il vapore immesso negli alimenti attraverso un'apposita sonda. Gli esperti la suggeriscono per la cottura di carni di grosse dimensioni, di volatili e di cacciagione. Altri modelli consentono di immettere getti di vapore mentre si utilizzano altre funzioni, come quella statica o il grill. Il vapore che circola in tutta la muffola, contribuisce a uniformare la cottura e a ridurre i rischi di bruciature.

L'importanza del design

I forni hanno ormai raggiunto livelli di grande precisione nel controllo della temperatura e nella emissione del calore. Grazie al rapido riscaldamento del forno (qualche modello raggiunge la temperatura selezionata nel tempo record di sei minuti), si ottengono anche sensibili diminuzioni nei consumi. L'applicazione dell'elettronica consente inoltre di impostare le singole funzioni, di avere un termostato più preciso, di programmare l'ora di accensione e di spegnimento dell'apparecchio e di avere un numero elevato di programmi di cottura. Quando è previsto, permette l'uso di una *termosonda* con la quale si può controllare costantemente la temperatura interna dei cibi; si tratta di una grande comodità, soprattutto per la cottura precisa di grossi pezzi di carne o di preparazioni elaborate.
"Le novità di design, per gli elettrodomestici a incasso avvengono con grande velocità", spiega Giuseppe Ornago, responsabile Candy per questo specifico settore. "Gli elettrodomestici devono essere sempre aggiornati sugli stili degli arredamenti da cucina. Siccome il forno è a vista e non viene pannellato è più sensibile ai cambiamenti; attualmente la tendenza vuole linee dolci, arrotondate, paffute, un po' stile anni '50. Oltre all'acciaio, che oggi è molto richiesto, i colori più alla moda sono quelli pastello, che riprendono le stesse tinte lievi delle cucine componibili dell'ultimissima generazione. Inoltre, diversi modelli sfoggiano porte interamente in cristallo, che permettono una visione molto ampia all'interno. Un aspetto importante riguarda l'ergonomicità dei forni. Oggi si tende sempre di più a posizionare il forno a colonna, in quanto consente di aprirlo senza abbassarsi e di avere una visione completa dell'interno. Sempre in questa direzione, i costruttori hanno studiato le manopole dei comandi e l'apertura della porta per avere ulteriori vantaggi in termini di ergonomicità".

Forno elettrico "7 Cuochi" di Ariston

Primo piano sulla sicurezza

Sul fronte della sicurezza dei forni, sono state diminuite le temperature frontali accessibili, quelle, cioè, della porta, delle manopole e della maniglia. Per attuare la normativa vigente che consente una temperatura massima di sessanta gradi, le aziende hanno messo a punto sistemi di doppi e tripli vetri che garantiscono in particolare la sicurezza per i bambini. Inoltre, la *ventilazione tangenziale* che entra in funzione quando il forno viene acceso, permette un continuo flusso d'aria tra la parte esterna della muffola e quella tra il vetro e i comandi. Serve anche a proteggere i componenti elettrici e i meccanismi del cruscotto. Per limitare il pericolo di scottature quando si girano i cibi nel forno, alcuni modelli consentono di far uscire completamente dalla muffola il

BREVE GLOSSARIO

carrello estraibile: permette di mettere e togliere i piatti senza bisogno di inserire le mani nella muffola;
commutatore: dispositivo che consente di selezionare le diverse funzioni;
contaminuti: dispositivo che consente di impostare un tempo al termine del quale si aziona un allarme acustico;
forno multifunzione: funzionamento misto, tradizionale e ventilato;
forno statico o tradizionale: che ha gli elementi riscaldanti posti sul cielo e sulla suola della cavità, il calore proviene quindi sia dall'alto sia dal basso;
forno a vapore: forno provvisto di un generatore di vapore;
forno ventilato: dotato di un motoventilatore, posto dietro una parete forata che mantiene una circolazione forzata di aria calda.
girarrosto: spiedo per le carni arrosto, azionato da un motorino elettrico, che si trova all'interno del forno;
grill: singolo o doppio, si tratta di una resistenza posta sul cielo del forno che tramite l'emissione di raggio infrarossi riscalda direttamente il cibo senza bisogno di preriscaldare il forno;
leccarda: vassoio che serve principalmente a raccogliere possibili colature di grasso durante la cottura;
maniglia a incasso: non sporge oltre la superficie esterna del forno;
maniglia estraibile: è posta perfettamente a filo della porta del forno e può essere estratta all'occorrenza;
muffola: vano del forno;
pannelli catalitici: pannelli ricoperti con uno speciale smalto con un'alta percentuale di alluminio; servono ad assorbire il grasso di cottura;
pannello comandi: parte dove sono posizionati le manopole e il display di funzionamento;
pirolisi: sistema di autopulizia con il quale, grazie al raggiungimento di elevatissime temperature, il grasso e lo sporco vengono bruciati;
porta estraibile: porta che può essere rimossa per una più comoda pulizia;
programmatore analogico: sistema elettromeccanico che ha una visualizzazione con lancette, tipo orologio;
programmatore con controllo di temperatura: consente di impostare il tempo di cottura e la temperatura;
programmatore con sonda: permette, tramite una sonda, di rilevare e di segnalare su un display la temperatura raggiunta all'interno degli alimenti. A temperatura raggiunta, il forno la mantiene costante fino al termine; alcuni apparecchi si fermano automaticamente;
programmatore di durata e di fine cottura: consente di programmare la durata e la fine della cottura;
programmatore elettronico: display luminoso funzionante tramite una scheda elettronica; spesso è dotato di una funzione di autodiagnosi che velocizza l'intervento di assistenza;
scaldavivande: capiente cassetto posizionato sotto il forno per mantenere caldi i cibi già preparati;
termostato: dispositivo che permette di scegliere la temperatura desiderata.

FORNI A INCASSO - SCHEDE TECNICHE

ARISTON FM 27 M
dimensioni vano:
(altezza x larghezza x profondità)
cm 59,5 x 59,5 x 54,3
consumi: per raggiungere i 200° C kwh 0,5; consumo totale kwh 1,5
caratteristiche: multifunzionale nuovo "7 fuochi": forno statico per cotture lente; forno ventilato per cotture multiple; forno pizza per cotture veloci; forno dolce per cotture delicate; forno grill; doppio grill; visualizzazione luminosa delle funzioni del forno e della temperatura; spia termostato bicolore; ventilazione tangenziale di raffreddamento; triplo vetro porta forno; programmatore elettronico; disponibile in inox, grigio, granito; linea bombata

BOSCH HBN 262 A
dimensioni vano:
cm 59,5 x 56 x 55;
caratteristiche: dispositivo automatico di cottura in funzione del peso con 14 programmi per cuocere automaticamente; display elettronico con informazioni sulle funzioni del forno e la temperatura prescelta; illuminazione; porta in vetro; riscaldamento a convezione e ventilato; pulizia catalitica della parte superiore, posteriore, laterale e della ventola; resistenza grill; orologio programmatore per l'accensione e lo spegnimento; tempo di riscaldamento 6,2 minuti; 2 teglie in alluminio smaltate; 1 leccarda; 1 griglia, 1 ripiano paraspruzzi; disponibile nelle versioni bianco e nero graffite

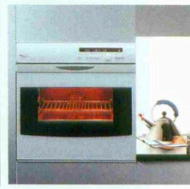
CANDY F 319 X
dimensioni vano:
cm 46,8 x 86 x 55,5 in colonna; in base cm 46,8 x 86 x 55,5
caratteristiche: forno da 100 litri; 5 funzioni; tradizionale statico; ventilato; scongelamento; grill tradizionale, ventilato; termostato; programmatore fine cottura; segnalatore acustico; grill; girarrosto trasversale + spiedo; ventilatore esterno supplementare di raffreddamento; doppio vetro per la sicurezza calore; paracalore; 2 griglie; 1 piastra pasticceria; pannelli autopulenti; disponibile in nero e inox

ELECTROLUX EOB 318
dimensioni vano:
cm 59,2 x 59,5 x 54,6
caratteristiche: forno multifunzione con umidificatore; cottura tradizionale; scongelamento rapido; ventilazione; grill a infrarossi e a larga superficie; turbo grill; pizza setting; cruscotto in vetro con visori illuminati; programmatore elettronico con timer e segnalatore acustico; doppio vetro; filtro per i grassi; pannelli catalitici autopulenti; termosonda per calcolare la temperatura interna dei cibi; potenza max assorbita 3,3 watt; 2 griglie; 1 leccarda; disponibile nelle versioni nera, marrone, inox

SAMET FV 9 NET
dimensioni vano:
cm 59,5 x 56 x 55
caratteristiche: forno ventilato a 9 funzioni; riscaldamento a ventilazione forzata; grill statico; grill con circolazione di aria calda; scongelamento rapido dei cibi; termostato con spai; programmatore elettronico di inizio e fine cottura con orologio digitale; cruscotto in vetro; manopole con visori illuminati; sistema porta forno fredda; doppio vetro forno (quello interno asportabile per la pulizia); versione in bianco, marrone, nero; il mod. FV 5 ha 5 funzioni e le stesse caratteristiche

SIEMENS HB 49060
dimensioni vano:
cm 60 x 56 x 55;
consumo: per riscaldamento forno kwh 0,37
caratteristiche: forno universale a ribalta con riscaldamento superiore e inferiore, aria calda per la cottura su 3 piani; sistema combinato di grill e aria calda; dispositivo di cottura automatica in base al peso; riscaldamento rapido; programmatore elettronico; timer; pulizia catalitica di tutte le pareti interne; manopole a scomparsa; porta del forno amovibile; disponibile in bianco, umbra, inox, design specchio

SMEG S210X
dimensioni: standard
caratteristiche: forno elettrico a 10 funzioni tra cui resistenza grill; ventola + resistenza cielo + resistenza suola; cottura delicata; ventola + resistenza grill; cottura ventilata, turboventilata; scongelamento; programmatore elettronico con orologio digitale e selettore funzioni; doppio grill; controllo termostatico della temperatura; porta smontabile con triplo cristallo temperato; termostato di sicurezza; sistema centrifugo di raffreddamento; protezione forno superiore estraibile per facilitare la pulizia; disponibile in nero e bianco oltre all'inox; estetica con linea bombata

WHIRLPOOL AKP 623 CHEF EUROPE
dimensioni vano:
cm 58,5 x 56 x 55
consumo: potenza max assorbita W 2450
caratteristiche: forno multifunzione 8 combinazioni di cottura con ricettario elettronico incorporato; programmatore full electronic per 100 ricette memorizzate; funzione ventilato a 4 flussi; maxi grill per uniformità di grigliatura su ampia superficie; sistema porta *fredda*; illuminazione a 2 lampade; grill reclinabile per una perfetta pulizia del cielo forno; 2 griglie; 1 leccarda; disponibile nelle versioni nera, bianca, inox

FRANKE R60
dimensioni vano:
cm 59,5 x 59,5 x 51,6
caratteristiche: multifunzionale con 6 programmi di cottura; funzione energy saving per il mantenimento della temperatura e minimo dispendio energia; ventilatore tangenziale raffreddamento, orologio con contaminuti e allarme acustico; predisposizione con carrello portagriglie estraibile; vetro interno smontabile per la pulizia; parete di fondo autopulente; maniglie e manopole in ottone dorato; cruscotto in cristallo; set pareti autopulenti; disponibile in bianco, nero e cacao

IGNIS AKL 390
dimensioni vano:
cm 58,5 x 56 x 55
caratteristiche: forno elettrico statico; sistema di cottura a convezione naturale; grill; regolazione termostatica della temperatura; porta forno doppio vetro temperato; selettore funzioni; griglia; leccarda; illuminazione interna 25 watt; potenza massima assorbita kwh 2; volume utile litri 52; disponibile nelle versioni bianco, avana, nero, inox

MIELE H 818 E/C
dimensioni vano:
cm 59,3 x 56 x 56;
caratteristiche: forno combinato con 9 tipi di funzionamento (thermovent, thermovent + arrostire, cottura intensa, calore inferiore, calore superiore, calore superiore e inferiore, scongelamento, grill a circolazione d'aria, grill); illuminazione; vetro panoramico; arrostimetro; orologio programmatore elettronico; preselezione automatica; manopole comando con ghiere luminose; interruttore supplementare; accessori: 3 placche smaltate, 2 griglie; leccarda con inserto antischizzo

REX FGT 2 XE
dimensioni: standard 60 cm
caratteristiche: forno a gas con termocoppia; regolazione elettronica della temperatura da 50° C a 250°; dispositivo sicurgas; contaminuti; spia termostato; luce interna; grill; girarrosto; spiedo; 1 leccarda; 1 griglia; accensione elettronica; ventilazione tangenziale di raffreddamento; doppio vetro ipotermico con cristallo interno termoriflettente; porta estraibile; disponibile anche in nero e in ghisa; modelli con cruscotto in metallo hanno finestra a forma di semicerchio (vedi foto)

ZANUSSI ZOB 7 SO
dimensioni: standard
caratteristiche: forno elettrico a 9 funzioni; forno statico con utilizzo resistenze cielo e suola, sola resistenza cielo, sola resistenza suola; con grill o con doppio grill; a ventilazione forzata; a colpi di calore; scongelamento dei cibi con ventola a freddo; programmatore elettronico; porta ad apertura laterale; doppio vetro ipotermico con cristallo interno termoriflettente; termostato regolabile; filtro grassi a protezione del motore e della ventola; carrello estraibile; disponibile in nero

FORNETTI - SCHEDE TECNICHE

C3 FERRARI 672
dimensioni esterne:
cm 36,5 x 35,5 x 34
capacità 18 litri
caratteristiche: forno elettrico con grill ventilato; cuoce, scongela, riscalda; griglia; dispositivo interno di ventilazione; selettore di cottura; termostato regolabile; timer fino a 90 minuti + posizione manuale; luce interna; 2 elementi riscaldanti; accessoriato di griglia, placca pasticceria, teglia, asta spiedo con forchette, porta spiedo; potenza 1200 W; peso 10 kg
prezzo: lire 317 000 circa

MOULINEX CHEF LINE TEMPO GRILL X 95
dimensioni esterne:
cm 45 x 37,5 x 29,5
consumo totale: kwh 0,5
caratteristiche: capacità 12 litri; funzione a convezione naturale; funzione grill; potenza forno 900 W; potenza grill 1200 W; contaminuti con segnale sonoro (90 minuti) e interruzione della cottura a tempo scaduto; termostato regolabile; pareti autopulenti; leccarda smaltata; griglie amovibili; luce interna; peso 6,3 kg;
prezzo: lire 174 900 circa

PHILIPS HD 4464 MIDI
dimensioni esterne:
cm 27 x 42 x 35
capacità: 15 litri
caratteristiche: forno elettrico a convezione; cuoce, scongela, riscalda, griglia; spiedo rotante con motorino elettrico; coperchio superiore con piastra antiaderente a funzionamento indipendente; 2 elementi riscaldanti; 6 regolazioni di temperatura; sportello a 2 posizioni; pareti isolanti e antiaderenti; accessori a corredo vassoio, raccogli - gocce, piastra cottura, griglia, maniglia per griglia, spiedo; potenza 1350 watt; ricettario incluso nelle istruzioni d'uso;
prezzo: lire 250 000 circa

OSPITI IN MONFERRATO AL "SAN MARCO"

In alto, un classico paesaggio dell'Alto Monferrato, l'area meridionale confinante con le Langhe dove è Canelli, famosa per la produzione di ottimo spumante: qui, Mariuccia Ferrero prepara nel suo ristorante piatti tipici della tradizione piemontese

Chiuso a Nord dal fiume Po e a Sud da una linea immaginaria che collega le province di Asti e di Cuneo, il Monferrato è area di ben nota tradizione enologica, con un ricco patrimonio di vigneti che producono, tra l'altro, uno spumante internazionalmente conosciuto e apprezzato. Nell'Alto Monferrato (in realtà, la parte meridionale della sottoregione ai confini con le Langhe), è Canelli, indirizzo del ristorante che inaugura una particolare serie di ricette d'autore: alcuni chef di punta del panorama ristorativo italiano applicano la loro creatività a una materia prima di qualità come è, appunto, il Galletto Valle Spluga. Il compito di "rompere il ghiaccio" tocca a Mariuccia Ferrero, chef e titolare, insieme al marito, del "San Marco". Mariuccia utilizza al meglio il Galletto Valle Spluga per una ricetta tradizionale. Il tutto per dimostrare l'estrema versatilità di una carne delicata e tenera che ben si adatta anche a un antico piatto piemontese. Antico e suggestivo, con ricchezza di sapori e di esecuzione non troppo complessa. Una conferma di ciò la si può avere sperimentando questa gustosa preparazione tra le mura domestiche, anche per una simpatica cena con amici: un successo assicurato a un prezzo di notevole interesse, visto che il fattore convenienza è una caratteristica fondamentale, insieme naturalmente alla qualità della materia prima, del Galletto Valle Spluga. Una volta soddisfatte le curiosità gastronomiche, il turista accorto ha solo l'imbarazzo della scelta per approfondire la conoscenza con una zona geografica di grande fascino. Canelli, infatti, è situata nella valle del Belbo, lungo una strada fiancheggiata da continui filari di viti e dolcemente mossa da colline.

"San Marco"
via Alba 136, Canelli (AT)
tel. 0141/823544, chiuso
il martedì sera e il mercoledì

Galletto Valle Spluga in antica "bagna"

Ingredienti:
3 galletti,
rosmarino, timo,
3 spicchi di aglio vestito,
3 cucchiaiate d'olio,
poco brodo, sale, pepe.

Per la salsa:
4 tuorli d'uovo sodo,
3 spicchi d'aglio,
un cucchiaio di sugo d'arrosto,
8 filetti d'acciuga,
20 g di capperi,
prezzemolo, salvia, 3 limoni,
200 g di olio d'oliva,
una punta di fecola di patate

Tempo occorrente:
circa 50 minuti

Farcire ogni galletto con un rametto di rosmarino, uno di timo e uno spicchio d'aglio vestito; disporli in una teglia con olio e infornare a 200°. Cuocere da ogni lato, unire un mestolo di brodo, sale, pepe, abbassare il calore a 180°, ricoprire con foglio d'alluminio e cuocere per 40 minuti. Frullare gli ingredienti per la salsa eccetto due spicchi d'aglio da aggiungere in un secondo tempo con il sugo d'arrosto. Amalgamare a fuoco dolce; aggiungere olio e succo di limone. Al primo bollore, togliere dal fuoco. Salare, pepare, unire la fecola sciolta in acqua. Versare la salsa sui galletti e tenere in forno caldo, ma spento, per 10 minuti. Servire la preparazione come piatto unico, accompagnandola con un ricco contorno di verdure di stagione.

SPECK

testo di Fabiano Guatteri - foto di Franco Pizzochero

Ogni salume evoca una regione o un territorio più circoscritto. Lo speck, per esempio, è inequivocabilmente associato all'Alto Adige. Il nome, tedesco, significa lardo, ma il salume qui prodotto ha ben altra natura, in quanto è ricavato dalla coscia suina, ossia da un taglio di prima scelta. Lo si può assimilare, quindi, ai prosciutti crudi che, insieme con il culatello, rappresentano i prodotti più pregiati della salumeria italiana. Molti hanno imparato ad apprezzarlo, o a conoscerlo meglio, dopo una vacanza sulle Dolomiti dove, servito su ampi vassoi insieme a burro saporito e pane nero, rappresenta un sostanzioso spuntino o un antipasto. La bontà dello speck gustato sul luogo di produzione sembrerebbe inenarrabile e ciò perché, come tutti i salumi, nell'ambiente di stagionatura, dove viene conservato con cura sino alla vendita, si presenta sempre allo stato ottimale. Inoltre, si consideri che lo speck che si acquista in altre zone non sempre è altoatesino, cioè prodotto in una terra vocata e secondo particolari regole. Non mancano, infatti, imitazioni o comunque altre produzioni che non siano all'altezza del salume originale.

Lo speck dell'Alto Adige è un prodotto di prima qualità, ottenuto utilizzando unicamente la coscia suina, opportunamente lavorata a crudo e stagionata. Le parti grasse sono circoscritte e facilmente eliminabili e il particolare aroma conferito dall'affumicatura comunica morbidezza al salume nel suo insieme. Per la produzione dello speck marchiato "Alto Adige-Sudtiroler Markenspeck", vengono impiegate cosce di suini allevati e macellati in provincia di Bolzano. Sono ammessi inoltre i suini di altre province, a condizione che siano stati nutriti in Alto Adige gli ultimi quattro mesi e ai quali, nei 40 giorni antecedenti la macellazione, non siano state somministrate sostanze vietate dall'Assessorato all'Agricoltura. Dopo l'abbattimento dei capi, le cosce sono disossate e divise in tranci che, a loro volta, vengono rifilati, eliminando il grasso e la cotenna eccedenti. Ciascun pezzo, o baffa, deve presentare una distribuzione uniforme di parti magre e grasse. Le baffe vengono sottoposte, quindi, a salagione, messe, cioè, in salamoia, comprensiva di aromi quali aglio, ginepro, pepe nero. Una volta conclusa questa fondamentale operazione, si provvede a sgocciolare e asciugare i singoli pezzi. Ha luogo, quindi, l'affumicatura; le baffe vengono appese a telai di ferro posti sotto larghi camini alimentati da trucioli di acero e di faggio. Qui sono affumicate a freddo, ossia a temperatura non superiore a 20° C. Segue la prolungata stagionatura. Queste le lavorazioni di massima, ma per essere insigniti del marchio, gli speck devono rispondere a ulteriori caratteristiche: le baffe devono pesare almeno 3,7 chilogrammi; non devono essere state pressate; la stagionatura deve avere avuto una durata minima di 22 settimane. Una volta stagionato, il salume, inoltre, deve superare un esame organolettico, conseguendo almeno 16 dei 20 punti massimi previsti. Esiste in proposito una vera e propria scheda nella quale sono elencati i possibili difetti del salume; a ogni difetto corrisponde un punteggio da detrarre ai 20 punti messi a disposizione. È sufficiente, quindi, accumulare 5 punti di demerito, per essere esclusi dalla marchiatura.

Al momento dell'acquisto, occorre verificare che la cotenna non sia in eccesso e la parte grassa non prevalga su quella magra, di colore rosato tendente al rosso. Al tatto, la polpa deve mostrare consistenza soda perché, se è molle, significa che non è stata sottoposta ad adeguata stagionatura. Il gusto risulterà equilibrato, e non prevarrà né una presenza salina accentuata né un'affumicatura che tolga dolcezza o che copra il gusto delle carni. La cotenna, infine, va tolta solamente al momento del consumo, in quanto svolge una funzione protettiva; una volta che questa è stata asportata, infatti, lo speck si disidrata con maggiore velocità. Il sapore affumicato, la dolcezza tipica delle carni crude stagionate, la morbida consistenza, sono tutte qualità che devono essere tenute in considerazione nell'ambito degli abbinamenti gastronomici.

Nelle zone di produzione, dove costituisce un alimento base o, quanto meno ricorrente, lo speck finisce anche in pentola, utilizzato nei soffritti di alcune minestre e in preparazioni varie. Qui, però, lo si vuole consigliare servito al naturale. Chi volesse a tutti costi cucinarlo, potrà impiegarlo con le uova al burro, nelle frittate alle patate o, battuto, mescolato al composto del rösti. Volendolo servire con alimenti caldi, è possibile adoperarlo tagliato a julienne, per completare primi piatti al burro tra i quali tagliolini e gnocchi, oppure su fette di polenta abbrustolita, o, ancora, sulla piadina. Tuttavia, per poterlo apprezzare al meglio, è consigliabile servirlo al naturale, poco dopo averlo affettato, a temperatura di cantina o poco più alta. Lo speck si può servire guarnito con varie insalate, come quelle di mela renetta e gherigli di noce; di cuore di catalogna novella, foglie di ravanello, crescione, pomodoro, sedano bianco e funghi crudi; oppure con caprini freschi, rotolati in un trito di prezzemolo, o semplicemente accompagnato da pane imburrato. Tra le guarnizioni calde si prestano topinambur trifolati, quenelles alla zucca, purè di porri o di castagne. È interessante l'associazione speck-crostacei, in quanto la dolcezza presente in entrambi gli alimenti è sintonica. Pertanto, lo si potrà proporre con insalata di gamberi e avocado, condita con un velo di maionese leggera. E sempre considerando alimenti dolci, trova affinità con frutti zuccherini come melone e pera, o frutti con una componente acida più accentuata, come mela, ribes e mirtilli. Può inoltre essere proposto con mostarda di pera o di cotogna, dosando oculatamente quest'ultima, o, ancora, con pomodori verdi in agrodolce. Il pane da servire è bianco e rustico o nero di segale (che è più "dolce" di quello bianco); sono indicati, inoltre, pani alle noci integrali o neri. Nella zona di produzione, lo speck viene spesso proposto con vino rosso. È interessante, però, provarlo con bianchi profumati come il Sylvaner, il Traminer aromatico dell'Alto Adige, il Sauvignon del Collio, quando non con uno Chardonnay della Franciacorta passato in barrique. Tra i rossi bene si adattano quelli bolzanini come il Lago di Caldaro e il Santa Maddalena, oltre che il Merlot e il Raboso.

GUIDA ALL'ACQUISTO

Denominazione - Speck dell'Alto Adige.
Tipo - Baffa di coscia suina cruda, affumicata e stagionata.
Forma - Quadrata oppure rettangolare irregolare, di spessore variabile.
Analisi organolettica - Colore rosato tendente al rosso con distribuzione uniforme di parti magre e grasse; profumo affumicato evidente, ma non penetrante; sapore moderatamente salato tendente al dolce.
Maturazione - 4 settimane di salagione e affumicatura più 22 settimane di invecchiamento.
Abbinamenti gastronomici - Insalate, topinambur trifolati, quenelles alla zucca, purè di porri o di castagne, gamberi e avocado conditi con un velo di maionese leggera, caldarroste, melone, pera, mela, ribes e mirtilli. Pane bianco rustico o di segale, pani alle noci.
Accostamenti enologici - Bianchi profumati come Sylvaner, Traminer dell'Alto Adige, Sauvignon del Collio o, diversamente, Chardonnay della Franciacorta passato in barrique. Rossi gentili come il Lago di Caldaro, il Santa Maddalena, il Merlot e il Raboso.

SARANNO FAMOSI

DAVIDE PALLUDA

Con la sorella Ivana gestisce il ristorante "All'Enoteca", all'interno dell'Enoteca Regionale del Roero, che si trova a Canale, in provincia di Cuneo. Il locale è stato inaugurato di recente, ma la cucina di questo giovane chef ha richiamato subito una numerosa clientela, che è stata conquistata dagli abbinamenti e dai sapori nuovi dei piatti. Tuttavia, alla base di ogni portata, ci sono le ricette regionali e i prodotti tipici, tra i quali spiccano il tartufo bianco e il vino Doc della zona

In Piemonte, a Canale, in provincia di Cuneo, nel cuore della zona dove nascono i tartufi bianchi e si produce un nobile vino (il Roero), è stato inaugurato da pochi mesi, all'interno dell'Enoteca Regionale del Roero, un ristorante che si chiama, appunto, "All'Enoteca". Lo gestiscono, con buon successo, una giovane coppia di fratelli, Davide e Ivana Palluda, che si occupano rispettivamente della cucina e della sala. Per sapere che in Davide batteva un cuore di cuoco, bastava osservare l'impegno con cui, bambino, in vacanza al mare, friggeva per i compagni di gioco, piccoli pesci appena pescati. Con il passare degli anni, il gioco è diventato passione, quindi impegno. Il curriculum di Davide è quello classico: l'Istituto alberghiero a Barolo, alcuni stage in rinomati locali in Liguria e in Alsazia, quindi la decisione di mettersi in proprio e l'inaugurazione, ad aprile, del ristorante. Coadiuvati da ottimi collaboratori (Davide in cucina è aiutato da Claudio Perrone, Ivana in sala si avvale dell'esperienza di Federico Vaschetto), in pochi mesi i Palluda hanno visto crescere la clientela, soddisfatta da una cucina che si potrebbe definire gradevolmente intrigante. Cucita dal filo delle ricette tradizionali, si sviluppa, infatti, in una serie di preparazioni nelle quali i prodotti tipici del territorio (tartufi, porcini, castagne, verdure dell'orto), vengono lavorati senza monotonia, esaltati da un abbondante impiego di erbe aromatiche che Davide ha imparato a usare nel suo apprendistato in Liguria, mentre l'accurata presentazione dei piatti è il frutto dell'esperienza alsaziana. Il menu preparato in redazione, lo stesso che per tutto il corrente mese sarà proposto "All'Enoteca" con il marchio del nostro giornale, è una sintesi del modo di fare cucina di Davide e, meglio delle parole, serve a illustrarlo.

Si inizia con la ***cappella di porcino in foglia di castagno:*** la grossa testa del fungo, brevemente rosolata in padella con un filo d'olio, viene condita con un trito di pancetta, timo, parmigiano, chiusa in foglie di castagno ben lavate e cotta in forno a 200° per 15' circa. Con questo

Capunet con salsa al tartufo nero

Cappella di porcino in foglia di castagno

Ravioli del plin al tartufo bianco

CAPUNET CON SALSA AL TARTUFO

Ingredienti: dose per 6 persone

27 foglie di cavolo - una patata - una cipolla - porcini freschi - un uovo - parmigiano grattugiato - burro - brodo - salsina al tartufo nero - olio d'oliva - sale - pepe.

Sbollentate 12 foglie di cavolo, scelte fra quelle più tenere; scolatele con il mestolo forato e allargatele ad asciugare su un canovaccio. Riducete a listerelle le rimanenti foglie. Affettate a velo una cipolla, fatela soffriggere dolcemente in un cucchiaio d'olio, quindi aggiungete una patata media, ridotta a cubetti, le listerelle di cavolo, lasciate insaporire il tutto per 10' circa, infine aggiungete g 100 di porcini tagliati a lamelle. Irrorate con mezzo mestolo di brodo, salate, pepate, proseguite la cottura ancora per 15', quindi passate il tutto al mixer. Lasciate intiepidire il composto ottenuto, amalgamatevi l'uovo, qualche cucchiaio di parmigiano grattugiato, un filino d'olio, sale, pepe, distribuitelo sulle foglie sbollentate, arrotolate e formate gli involtini (capunet). Sistemateli in una pirofila da forno ben imburrata, spolverizzateli abbondantemente di parmigiano e passateli in forno a gratinare. Serviteli irrorati con alcune cucchiaiate di salsina al tartufo nero e, a piacere, guarniteli con qualche listerella di porcino rosolato in padella e filetti di erba cipollina.

Sfoglia di meringa e marroni glassati

antipasto, Ivana suggerisce un sorso di Roero Doc, Renesio-Malvirà.
Seguono i ***ravioli del plin al tartufo bianco***, primo goloso, costituito da piccole lunette di pasta all'uovo, ripiene con un misto di maiale e vitello arrosto, cucinato nel latte, verdure e formaggio fresco. Detti del plin (pizzicotto), per la loro forma caratteristica, appena lessati, i ravioli vengono irrorati di burro fuso e cosparsi abbondantemente con lamelle di tartufo bianco. Con questo piatto e con il secondo, i ***capunet con salsa al tartufo nero*** (involtini di foglie di cavolo ripieni), il vino d'accompagnamento è un ottimo Roero Arneis Doc, Correggia, servito a 10°. Con la ***sfoglia di meringa e marroni glassati***, un dessert che alla semplice vista fa venire l'acquolina in bocca, Ivana suggerisce di sorseggiare un bicchiere di fresco Moscato d'Asti Docg, La Morandina.
Si conclude così il menu "La Cucina Italiana "che, con i vini suggeriti, acqua minerale e caffè, viene offerto in ottobre a 65 000 lire, prezzo equo se si considera che il tartufo è presente in due portate. Un'eventuale aggiunta di questo tubero (raccolto esclusivamente in zona Roero) sui ravioli, verrà pagata secondo il peso e le quotazioni di mercato.
Senza il tartufo, invece, un pranzo di quattro portate "All'Enoteca" costa circa 45 000 lire, vino e bevande escluse. Gli ospiti vengono accolti dal timido, ma amichevole sorriso di Ivana e da un'***entratina***, calda o fredda, accompagnata da un bicchiere di Arneis fresco, vino tipico della zona: data l'ubicazione del ristorante, è evidente che i vini locali predominano sugli altri, ma ciò non costituisce una limitazione, perché si tratta di prodotti di pregio. Il pane e la pasticceria vengono fatti in casa.
L'indirizzo è: "Ristorante all'Enoteca", via Roma 57, Canale (CN); telefono: 0173/95857; chiuso mercoledì. È sempre preferibile prenotare. Sono accettate le principali carte di credito.

a cura di ***Antonio Cuman***
(ha collaborato Maria Grazia Predolin)

A fianco, la sala del ristorante, con il caldo pavimento in cotto. Ubicato all'interno dell'Enoteca Regionale del Roero, il locale ha una capienza di 45 posti. Nei mesi estivi si può pranzare in terrazza. (Servizio fotografico di Aldo Agnelli)

AUTUNNO IN CAMPAGNA

Il verde scuro dei boschi non ancora ingialliti e l'ocra intenso della terra arata per la semina dominano su questa apparecchiatura rustica, perfetta per una domenica con gli amici, tra pigre chiacchiere e prime brume

Realizzazione e testo di Vanna Pareschi
Fotografia di Roberto Martelli

FANTASIA DI BIANCO E BLU

di Silvana Gianotti

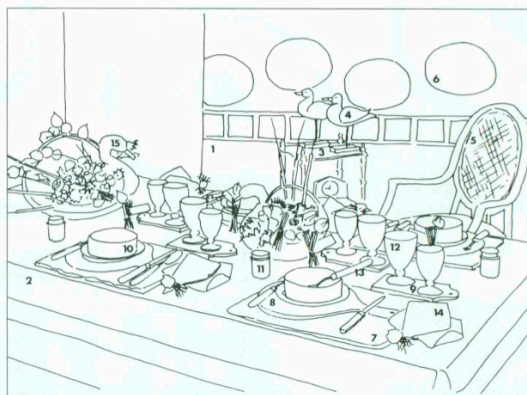
La composizione di questo mese è particolare sia per il contenitore utilizzato (un cestino traforato nella parte inferiore) sia per il colore dei fiori, che sono bianchi, azzurri e blu. Oltre a delphinium, rose, scabiose e alle ultime ortensie ci sono anche le passiflore. La passiflora, ricca di significati simbolici e religiosi, fu portata a Roma da un padre agostiniano nel 1610, dal Messico, dove era molto apprezzata per i suoi frutti dolci e aciduli. Il cestino può essere posto su un tavolino antico o in un angolo del tavolo da pranzo.

Occorrente: 3 delphinium blu di varie sfumature, 4 lilium longiflorum bianchi, 3 o 4 ortensie blu e azzurre, 2 ortensie bianche, 5 o 6 iris blu, 3 rose bianche, un mazzo di agapanthus piccoli, un mazzo di scabiose, 3 o 4 garofani piccoli, bianchi, 4 rametti di passiflora, un ramo di piretro bianco, 4 rametti di prunus.

Sostegni: un pezzo di oasis ben intriso di acqua, un pinholder (piccolo attrezzo a quattro punte che serve per sostenere l'oasis), un foglio di pellicola, oasisfix (nastro gommoso).

Contenitore: un cestino ovale con i manici, lungo cm 30 circa e alto cm 12.

Tempo di esecuzione: 15'.

Preparazione: con dell'oasisfix, fissare al centro del cestino il pinholder. Sistemare il pezzo di oasis avvolto nella pellicola sul pinholder. Iniziare a puntare i fiori. Poiché il cestino è traforato nella parte inferiore, tagliare i gambi delle scabiose e delle ortensie molto corti e inserirli nella spugna così che i fiori si vedano dai trafori. A destra sistemare i delphinium blu e bianchi, gli agapanthus e i fiori di piretro. Al centro, le rose, due lilium, gli iris e le restanti scabiose; a sinistra puntare i rami con i fiori di passiflora, le ortensie, i garofani e un lilium. Infine completare la composizione con i rimanenti fiori.

Ottobre è il classico mese che, dopo un'estate di mare, monti e viaggi, riporta alla quiete della campagna e a tutti gli aspetti positivi del vivervi. Anche i colori, dunque, dell'autunno che incalza su campi e filari, si riflettono sulla tavola apparecchiata per questo mese: e sono soprattutto i verdi scuri dei boschi non ancora ingialliti e l'ocra intenso della terra arata per la semina. Una tavola, dunque, ambientata in una casa di campagna, una casa dal tipico sapore di cottage inglese. Lo scozzese incomincia alle pareti, con stampe e decori che ricordano giornate di caccia in palude. Alle pareti, **carta da parati scozzese (n. 1)** di Jannelli & Volpi (via Melzo, 9 - Mi - tel. 02/29404541). Il tipo "For men only" costa lire 93 000 al rollo; il bordo con papere costa lire 48 000 (un rollo da metri 4,50). La **tovaglia (n. 2)**, a righe e a quadretti bianchi e verdi, con inserito un bordo colorato è il modello "West" (Sogaro - corso Venezia, 8 - Mi - tel. 02/76015769) e costa, in questa versione rettangolare per 8 persone, lire 175 000. Appoggiata alla parete una piccola **etagère (n. 3)** di Galbiati Arredamenti (viale Certosa, 21 - Mi - tel. 02/33002617) che costa lire 635 000; stesso indirizzo per le due **papere in legno dipinto (n. 4)** che costano lire 372 000 l'una. La **poltrona**, modello "Versailles" **(n. 5)** costa lire 864 000 (Galbiati Arredamenti). Attaccate alla parete una **serie di stampe** che rappresentano papere, per restare in tema **(n. 6)**; sono de La botteguccia (via F. Cavallotti, 14 - Mi - telefono 02/784491) e costano lire 130 000 l'una, incorniciata. **Le tovagliette segnaposto (n. 7)** sono in foglia di banana intrecciata (Thomas & Co. - via Bergamo, 17 - Medolago - Bg - tel. 035/4948202). Tipiche dell'artigianato africano, costano lire 40 000 circa il set da 4. Al posto del piatto piano c'è un **tagliere (n. 8)** di Ikea (via Marchesi, 4 - Corsico - Mi - tel. 02/486901) che costa lire 9 000; **piccoli taglieri (n. 9)** anche sotto i bicchieri (ancora di Ikea, il set di 4 pezzi costa lire 9 000); sul tagliere, **ciotola e piatto in coccio (n. 10)**; accanto, ancora in coccio, **vasetto portasale (n. 11)**: tutto da Ikea, a lire 11 000 la ciotola più piattino, e lire 9 000 i salini, set di 4 pezzi. **I bicchieri (n. 12)** color ambra sono de La Porcellana Bianca (via Statuto, 11 - Mi - tel. 02/6571560) e costano lire 12 500 quello da acqua e lire 10 900 quello da vino. Le **posate (n. 13)** sono il modello "Jarro" di Abert (via Don P. Mazzolari, 17 - Passirano - Bs - tel. 030/6577194) e costano il cucchiaio e la forchetta lire 9 000 l'uno e il coltello lire 11 000. **I tovaglioli di carta (n. 14)** sono di Durininove (via Durini, 9 - Mi - tel. 02/76023973) e costa lire 6 500 il pacco da 20. Le due bellissime **papere in vimini (n. 15)** con le **composizioni** di fiori secchi sono una realizzazione di Lami Fiori (Piazza S. Marco, 8 - Mi - tel. 02/86464602).

TANTA ACQUA E "BUCCE", SE L'INTESTINO DICE NO

- *Definire la stipsi (più nota certamente con il termine di stitichezza) non è facile, per l'ampia variabilità delle abitudini intestinali che possono definirsi normali: tuttavia, poiché il 95% delle persone ha almeno tre evacuazioni la settimana, si parla di stipsi in presenza di un numero di scariche inferiore a questo valore.*
- *Oltre a una minore frequenza, la stipsi comporta anche la presenza di feci meno abbondanti e più consistenti rispetto alla norma e, quindi, sicuramente più difficili da espellere.*
- *Questo fenomeno (come del resto il suo opposto, la diarrea) è uno fra i più comuni disturbi riscontrati nella pratica medica: il suo impatto economico è elevato, se si pensa che negli Stati Uniti si spendono annualmente, in lassativi, ben oltre duecentocinquanta milioni di dollari...*
- *La stipsi è un sintomo, cioè uno dei modi con i quali si possono manifestare molte malattie; individuarla e saperla interpretare, dunque, significa comprendere le cause che la determinano.*
- *Sono numerose, in realtà, le patologie capaci di causarla (si parla in questi casi di "stipsi secondaria"): non solo alterazioni dell'intestino (aderenze, tumori, infiammazioni...), ma anche forme prive di un legame chiaro con il tubo digerente e riguardanti tutto l'organismo come malattie ormonali e alterazioni degli elettroliti ; può essere conseguenza, inoltre, dell'uso di certi farmaci.*
- *Molto più frequente, invece, è la "stipsi primaria", o funzionale, legata ad alterazioni della motilità intestinale.*
- *Se la cura della stipsi secondaria coincide, in realtà, con la cura della malattia che la determina, quella della stipsi primaria è molto più complessa e si basa, in senso lato, su una modifica dello stile di vita e sull'acquisizione di nuove, più funzionali abitudini alimentari, con il consumo, per esempio, di verdura e frutta con la buccia, e tanta acqua.*

L'apparato digerente è formato da tratti differenti per struttura e funzione: bocca e faringe, esofago, stomaco, intestino tenue (detto anche piccolo intestino) e crasso (o grosso intestino). Mentre la bocca realizza i primi, grossolani processi digestivi con la masticazione e l'insalivazione degli alimenti, veicolati poi con la deglutizione nel faringe, l'esofago trasporta i frammenti di cibo così digerito nello stomaco che li immagazzina, tritura e digerisce ulteriormente. Si ottengono così minuscole particelle che vengono liberate nel piccolo intestino: qui avvengono sia un'ulteriore digestione sia l'assorbimento dei vari nutrienti. Compito dell'intestino crasso (a sua volta distinto in colon, sigma e retto) è assorbire ancora acqua dai residui alimentari, rendendoli così di consistenza solida, e determinarne la progressione verso la parte finale del tubo digerente. Di norma, nell'intestino arrivano ogni giorno circa 9 litri di liquidi, in gran parte assunti con gli alimenti e in parte minore ricavati dalle secrezioni (salivare, gastrica, biliare, pancreatica, intestinale). La maggior parte di questi liquidi, ricchi di principi nutritivi, acqua ed elettroliti, viene assorbita nel piccolo intestino. Circa 600 ml giungono al grosso intestino, che ne assorbe altri 200. La progressione dei residui alimentari verso l'estremità anale è ottenuta da fasci muscolari, presenti nelle parti più esterne della parete intestinale, che permettono il mescolamento del materiale fecale e il suo spostamento verso il basso. La stipsi è causata dall'alterazione di una o di entrambe queste funzioni. Nel primo caso è in gioco una diminuzione del volume del materiale fecale che raggiunge il retto. Nel secondo, molto più frequente, sono riscontrabili anomalie motorie intestinali che determinano un rallentamento del transito e un maggior tempo di contatto dei residui alimentari con la parete intestinale. Di conseguenza, maggiore è anche la quantità di acqua assorbita dal grosso intestino con la conseguente formazione di feci dure e più difficili da evacuare. Le malattie di cui la stipsi è un sintomo sono molte. Si va da condizioni generali che agiscono a monte del problema come la ridotta alimentazione o la disidratazione, a malattie endocrine (il diabete, l'ipotiroidismo), ad alterazioni degli elettroliti, a disturbi che interessano i vari tratti dell'apparato digerente. Questi ultimi sono i più noti e, per il loro stretto legame con il sintomo, più facili da individuare. Così, malattie congenite intestinali, come diverticolosi, tumori, aderenze residuate da precedenti interventi chirurgici, emorroidi e ragadi anali sono tutte possibili cause di stitichezza. Più spesso, però, le cause vanno ricercate in alterazioni della motilità intestinale responsabili della cosiddetta "stipsi funzionale". Questa condizione, che è cronica, è più frequente nelle donne e la sua incidenza aumenta in entrambi i sessi con l'età. I fattori in gioco sembrano molti: alimentari, per la presenza di diete troppo povere di fibre, ambientali (scarsa attività fisica, repressione dello stimolo evacuativo), familiari, psicologici. La presenza di stipsi (specie se a comparsa improvvisa ed associata a calo di peso, perdita dell'appetito, sanguinamento intestinale o alternata a diarrea) impone la ricerca delle cause. La terapia della stipsi secondaria è, ovviamente, la cura della malattia che la determina. Nel caso della stipsi funzionale, una parte importante riguarda le modifiche delle proprie abitudini intestinali. Ci sono persone che, per vari motivi, rimandano l'evacuazione più volte nel corso della giornata o tendono a reprimere questo stimolo per la presenza di condizioni ambientali non favorevoli. Questi comportamenti andrebbero evitati, dedicando più tempo all'evacuazione, meglio se nelle stesse ore della giornata, al mattino o dopo mangiato. In questo modo vengono sfruttati i cosiddetti riflessi "gastrocolico" e "ortocolico", gli stimoli rappresentati dall'assunzione del cibo e dal risveglio. La stipsi funzionale, però, trae giovamento soprattutto da nuove abitudini alimentari. Dedicare più tempo a pasti regolari, consumati in ambienti tranquilli, masticando bene sono le prime norme di cui tenere conto. Per quanto riguarda, invece, la composizione della dieta, i consigli da dare sono essenzialmente due: consumare più fibre e bere molta acqua. È stata da tempo dimostrata una ben precisa relazione fra apporto giornaliero di fibre alimentari e numero di scariche intestinali. Le popolazioni indigene dell'Africa che consumano 5 volte più fibra della popolazione europea hanno normalmente 4-5 voluminose scariche al giorno. Gli effetti intestinali delle fibre sono diversi secondo il tipo di fibra. Quelle idrosolubili trattengono acqua, aumentano la massa fecale, ma ne rallentano il transito, che è accelerato, invece, da quelle non idrosolubili. I migliori risultati si ottengono consumandole entrambe, con più frutta, verdura, cibi integrali. Circa 300 g di frutta e altrettanti di verdura (meglio se consumate con la buccia) assicurano un apporto di fibra adeguato così come 200 g di pane integrale. Solo se non si ottengano i risultati desiderati con i prodotti naturali, è utile aggiungere della crusca, che va introdotta, però, in modo graduale per evitare dolore, meteorismo e distensione addominale. La dose è di 20-30 g al giorno e l'effetto è potenziato dal consumo di liquidi: 1,5-2 litri al giorno, anche fuori pasto. Mentre carote, mele, arance, pere trattengono, infatti, 100-200 g di acqua ogni etto di peso, 100 g di crusca (ma nessuno riesce ad assumerne tanta) ne trattengono quasi 450. Alcuni alimenti, invece, sono del tutto sconsigliati e, quindi, da evitare: frutta secca, cacao, caffè, tè e vini rossi, questi ultimi per il loro contenuto in tannino.

dott. Manuela Poggiato
(Medico internista Ospedale Predabissi, Melegnano - Mi)

FAR DUE PASSI, IL MIGLIORE... LASSATIVO

L'abitudine a una ridotta attività fisica è molto spesso una caratteristica tipica di chi è stitico. Basta, del resto, considerare la maggior frequenza di questo sintomo negli anziani e in coloro che sono costretti a letto per lunghi periodi di tempo. Di conseguenza, è bene evitare, quando possibile, la vita sedentaria e favorire, piuttosto, l'attività fisica, anche minima: semplici, brevi passeggiate, per esempio, sono tra i primi consigli da mettere in pratica, con risultati spesso sorprendenti.

la spesa

IN DISPENSA...

pane, pasta, riso ed altri prodotti integrali, orzo
legumi: tutti, in minestre o come accompagnamento al secondo piatto;
crusca: da introdurre gradualmente e soltanto se non ci sono stati benefici da una dieta più ricca in frutta, verdura, cibi integrali.

IN FRIGORIFERO...

frutta: circa 300 g al giorno, meglio se consumata al naturale, con la buccia; utili le prugne secche, soprattutto se consumate prima della colazione, dopo averle lasciate a bagno tutta la notte e non tralasciando anche di bere il liquido rimasto;
verdura: a volontà, sia come primo piatto sia come contorno; le più ricche in fibra sono carciofi, catalogna, melanzane, radicchio.

NEL BICCHIERE...

acqua: meglio al naturale, non gassata, almeno 1,5-2 litri al giorno, soprattutto lontano dai pasti.

Per combattere la stipsi, bisogna bere abbondantemente, iniziando già al risveglio. Se gradito, si può iniziare la prima colazione con prugne secche, consumando anche il liquido utilizzato per ammorbidirle. Possono seguire yogurt e latte freschi, con pane integrale tostato, spalmato di miele o marmellata, oppure fiocchi di avena o di crusca.

SFORMATI DI MELANZANA

Ingredienti: dose per 4

4 melanzane g 800 - polpa di pomodoro fresco g 300 - zucchero - aglio - trito aromatico (menta, basilico, maggiorana) - olio extravergine - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 50'.

Frullate la polpa di pomodoro, quindi raccoglietela in un telo per farla sgocciolare. Private le melanzane della buccia, tagliandola via in fette non troppo sottili che friggerete, mentre le melanzane sbucciate, ridotte a dadini, si saltano in padella, con olio, aglio, sale, pepe e trito aromatico. Ungete 4 stampini, rivestiteli con le bucce fritte, riempiteli con i dadini di melanzana, pressandoli bene, poi lasciate intiepidire. Condite la salsa di pomodoro con sale, mezzo cucchiaino di zucchero, un filo d'olio. Servite gli sformatini con la salsa raccolta a quenelle. Guarnite con basilico.

• A pranzo, orecchiette al pesto, filetti di pesce al cartoccio con cannellini, pane integrale e frutta cotta (meglio se con la buccia). A cena, invece, una porzione di pasta con lenticchie in apertura, seguita da due uova e da questa preparazione, come contorno (la melanzana è davvero una verdura versatile, tra le più ricche in fibra). Per concludere, pane integrale e frutta fresca.

ZUPPA DI PORCINI

Ingredienti: dose per 4

patate g 400 - porcini g 300 - polpa di pomodoro fresco g 250 - orzo lesso g 200 - 4 scalogni - trito aromatico (timo, maggiorana) - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale.

Tempo occorrente: circa 40'.

Soffriggete in un filo d'olio, gli scalogni a rondelle e un rametto di timo. Unite le patate a fettine, bagnatele con 6 mestoli di brodo, lasciatele stufare lentamente e, quando saranno quasi spappolate, aggiungete i porcini a lamelle, il pomodoro e l'orzo lesso. Salate, mescolate, spegnete dopo 5' e condite con un filo d'olio extravergine e un pizzicone di trito aromatico. Il tempo complessivo di cottura della zuppa sarà di circa 30'.

• Questa zuppa, indicata per cena, è ottima perché associando i funghi all'orzo, aiuta a mantenere elevato l'apporto in fibra; come secondo, scaloppina in bianco, carciofi, pane integrale e frutta cotta. A pranzo, invece, pasta con piselli (freschi, secchi o surgelati, garantiscono comunque un discreto apporto in fibre solubili), mozzarella e melanzane alla piastra, pane integrale e frutta fresca.

CRESPELLE INTEGRALI

Ingredienti: dose per 4

***Per le crespelle:** latte g 150 - farina g 30 - farina integrale g 30 - un uovo - burro - sale.*

***Per il ripieno:** besciamella g 300 - porri g 100 - porcini g 100 - zucchine g 100 - broccoletti lessi g 100 - burro - grana padano grattugiato - sale.*

Tempo occorrente: circa 50'.

Preparate la pastella per le crespelle amalgamando, in una ciotola, l'uovo, la farina bianca, quella integrale, il latte, un pizzico di sale e una piccola noce di burro fuso. Preparate con la pastella 8 crespelle. Per il ripieno, stufate in g 40 di burro i porri affettati; unite i porcini a lamelle, fateli insaporire, quindi aggiungete i broccoletti e le zucchine a0 dadini. Salate, soffriggete brevemente il misto di verdure e legatelo con metà della besciamella. Distribuite il ripieno sulle crespelle, piegatele a triangolo poi sistematele in una teglia unta di burro, salsatele con la besciamella rimasta, spolverizzatele abbondantemente di grana, quindi fatele gratinare nel forno caldo per alcuni minuti.

• Per completare il pasto aperto da queste crespelle, si può scegliere un carpaccio di bresaola con contorno di radicchio rosso, anche grigliato (una delle poche insalate ricche in fibra: la lattuga, per esempio, ne è quasi priva); pane integrale e frutta cotta per concludere. Nell'altro pasto, fusilli al ragù di melanzane e peperoni (i sughi di verdure consentono un buon apporto di fibre e di vitamine e gratificano il palato, senza pesare sul conteggio delle calorie). Come secondo piatto, spezzatino con piselli, pane integrale e frutta fresca.

ROMBO AL VINO

Ingredienti: dose per 4

filetti di rombo, senza pelle, circa g 600 - patata g 200 - 2 carciofi - farina - vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale.

Tempo occorrente: circa 30'.

Riducete la patata a cubetti che farete rosolare, a fuoco vivo, in un filo d'olio, finché diventeranno croccanti, quindi aggiungete i carciofi, ben mondati, ridotti a filetti e terminate di cuocere (in tutto occorreranno 15'). Intanto, infarinate leggermente i filetti di pesce quindi fateli dorare e cuocere in padella, a fuoco vivo, in pochissimo olio caldo, sfumandoli con un dito di vino. Unite la verdura nel tegame del pesce, salate e portate subito in tavola.

• Prima di questa portata di pesce, maccheroncini con zucchine, contorno di insalata mista, preparata con molte varietà di verdure, pane integrale e frutta fresca. A cena, minestrone di legumi (ottimo anche se consumato come crema, non passato al setaccio, ma frullato, per non perdere gli utili residui fibrosi); come secondo, grana padano (g 50) e catalogna, pane integrale e frutta cotta.

- Consulenza scientifica
del Servizio di Scienza dell'Alimentazione,
Ospedale San Raffaele - Mi
dott. Maria Cristina Librenti
dietista Monica Marchi
- Ricette di Francesco Tonelli

A sinistra, in alto, Sformato di melanzane (calorie 165 a porzione) e, dall'alto, Zuppa di porcini (calorie 263), Rombo al vino (calorie 260), Tortina al cioccolato (calorie 545). Le Crespelle integrali (non visualizzate) assicurano 458 calorie; l'Umido di maiale, 520; la Composta di frutta, invece, 103 a porzione.

UMIDO DI MAIALE

Ingredienti: dose per 4

8 tranci di filetto di maiale g 600 - lenticchie lesse g 200 - 16 fettine di pancetta - carota - sedano - cipollotto - farina - maggiorana - vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 50'.

Bardate i tranci di filetto con le fettine di pancetta. Infarinate i filetti e fateli rosolare in una larga casseruola, in un filo d'olio caldo; unite, quindi, la carota, il sedano, il cipollotto, tutto ridotto a dadini, lasciate appassire leggermente le verdure, sfumate con un dito di vino e, infine, unite le lenticchie; incoperchiate e lasciate stufare lentamente per 30' circa. A cottura avvenuta, condite l'umido con sale, pepe, un filo d'olio crudo e maggiorana fresca.

• Prima di questo robusto secondo, limitarsi a una porzione di minestra d'orzo (la regolazione della "pigrizia" intestinale è favorita dall'introduzione di liquidi anche sotto forma di preparazioni brodose); pane integrale e frutta devono essere sempre presenti. A cena, farfalle al sugo di carciofi, peperonata d'accompagnamento a una porzione di formaggio fresco, pane integrale e frutta cotta.

COMPOSTA DI FRUTTA

Ingredienti: dose per 4

fragole e fragoline, in tutto g 100 - 2 pesche - 2 mele - mezzo litro di vino rosso - zucchero - fecola - un pezzetto di cannella - noce moscata - chiodi di garofano - scorza di limone - menta.

Tempo occorrente: circa 20'.

Bollite per 5' il vino aromatizzato con 4 cucchiai di zucchero, scorza di limone e le spezie; addensatelo con una puntina di fecola, proseguite il bollore per altri 5', infine tuffatevi la frutta a pezzi, lasciatela macerare nel vino fin-

ché diventerà freddo, quindi servitela guarnita con menta.

● *Questa composta di frutta, da servire come dessert, è la conclusione di un pasto costituito da una porzione di pizzoccheri, che, nella classica versione con patate, verze e formaggio, possono rappresentare un piatto unico abbastanza ricco in fibre grazie alla presenza del grano saraceno e delle verze. A complemento, insalata mista. Per cena, crema di verdura, una porzione di tacchino al forno, fagioli in insalata, pane integrale e frutta fresca.*

TORTINE AL CIOCCOLATO

Ingredienti: dose per 6

burro g 150 - farina integrale g 150 - farina bianca g 100 - zucchero g 100 - cioccolato fondente g 100 - prugne secche g 100 - 2 uova - mezza bustina di lievito per dolci - sale - burro e farina per gli stampini.

Tempo occorrente: circa 60'.

Lavorate con lo sbattitore il burro e lo zucchero; unite quindi, in ordine, le uova, il lievito, un pizzichino di sale, il cioccolato fuso, le farine e, infine, le prugne tagliuzzate. Distribuite l'impasto in 6 stampini imburrati e infarinati e infornateli a 180° per 30' circa. Servite le tortine con salsa ai lamponi (g 100 di frutti frullati con g 50 di zucchero).

● *Questo dolce contiene farina integrale e prugne secche e costituisce una fonte discreta di fibre. Per pranzo, spaghetti alle vongole, cernia al pomodoro, carciofi in insalata e zucchine trifolate, pane integrale e frutta fresca. A cena, minestrone di legumi con crostini integrali, pollo al forno, macedonia di verdure, pane integrale e frutta cotta. Il consiglio di tutte queste ricette è per un ricco apporto di legumi e verdure. Questa abitudine alimentare deve essere introdotta però, con gradualità, per evitare problemi di meteorismo.*

NATURA COME MEDICINA

CREN, SEDANO, SEDANO RAPA

CREN

Il cren ha un sapore molto aromatico e acre e va consumato con una certa cautela, per esempio poco per volta nelle insalate. È ricchissimo di vitamina C (200 mg per 100 g di radice fresca), utile, quindi, a difendere l'organismo dalle aggressioni batteriche e virali e a contrastare la formazione dei radicali liberi.
Possiede inoltre minerali, acidi organici e inorganici che stimolano i processi digestivi, sostanze solforate ad azione antibiotica che, eliminandosi attraverso i polmoni, favoriscono la fluidificazione delle secrezioni bronchiali, migliorando bronchiti croniche.
Crudo, grattugiato in insalate e utilizzato regolarmente alla fine dell'inverno, previene la stanchezza primaverile, i raffreddori e le malattie delle prime vie respiratorie.
• Lo sciroppo di cren è ottimo per tossi ostinate, per tosse, catarri bronchiali: disponete in una terrina il cren grattugiato o tagliato finemente, spargetevi sopra dello zucchero di canna e coprite fino al giorno successivo. Si formerà un abbondante sciroppo, che filtrerete con un colino. Mettete i resti rimasti nel colino a cuocere in poca acqua e zucchero di canna, pressate nuovamente e aggiungete questo secondo liquido al primo, mescolando bene. Questo sciroppo si conserva per molte settimane. Se ne utilizzano 4-6 cucchiai al giorno in caso di tosse ribelle, 2 cucchiai al giorno come ricostituente per bambini e adolescenti.

SEDANO

Questa pianta erbacea biennale, appartenente alla famiglia delle ombrellifere, è un ortaggio eccellente, molto sfruttato per uso alimentare sia crudo sia cotto, per le sue proprietà diuretiche e depurative. Contiene vitamina C e B, un olio essenziale, minerali tra cui il prezioso potassio, che lo rendono utile in caso di demineralizzazioni, reumatismi, gotta, calcolosi delle vie urinarie, obesità. Le parti della pianta più attive terapeuticamente sono le radici e i frutti.
• Le radici si raccolgono da piante al primo anno di vegetazione e si usano per un infuso ad azione diuretica, digestiva e stimolante la secrezione biliare.
• I frutti di sedano, invece, che si raccolgono dalle caratteristiche ombrelle che si sviluppano nel secondo anno, hanno la proprietà di favorire l'eliminazione dei gas intestinali (come i frutti di altre ombrellifere, quali finocchio, anice, prezzemolo).
• Il succo, che si ottiene con la centrifuga dalle coste e dalle foglie di sedano fresco, è efficace per cure intensive in caso di reumatismi (mezzo bicchiere al giorno per 15-20 giorni).
• Il decotto di gambi di sedano o di radici è efficace per i geloni. Si mettono a bollire in 2 litri di acqua 250 grammi di gambi o di radice per un'ora: si fanno pediluvi molto caldi per 10 minuti, 3 volte al giorno.

SEDANO RAPA

Detto anche sedano di Verona, è una varietà del sedano comune nella quale la radice è particolarmente ingrossata e allungata. Si presta molto bene soprattutto per essere utilizzato crudo, a fette o in filetti, in insalate. Possiede le stesse qualità depurative e remineralizzanti del sedano comune.

dott. Lucia Angiolini

LA SCUOLA DI CUCINA

Le lezioni di cucina dell' IPCA sono prevalentemente pratiche e si svolgono in un'ampia aula attrezzata con 20 posti di lavoro. Ogni allievo dispone di una struttura dotata di lavello, piano di lavoro, fuochi, forno e di tutti gli utensili. Vengono forniti dalla scuola gli ingredienti necessari per la preparazione delle ricette.

CUCINA CLASSICA

Tutto ciò che è necessario conoscere per cucinare bene. Vengono descritte le tecniche per preparare menu completi, dagli antipasti fino ai dolci, con piatti diversi e di sicuro effetto.

8 lezioni di 3 ore ciascuna in 8 settimane

CUCINA REGIONAL
primi piatti

Nel corso vengono preser
tate 24 ricette: agnolott
(Piemonte), tortelli di zucc
(Lombardia), lasagne verd
(Emilia), bucatini all' amatr
ciana (Lazio), sartù di ris
(Campania), ecc.

8 lezioni di 3 ore ciascuna in 8 settiman

PIZZE, FOCACCE, TORTE SALATE

orso prevede la realizza-
ne di 16 piatti tra i più ti-
i e gustosi: focaccia al
rgonzola o agli aromi,
za al radicchio o alle pa-
, crostata agli asparagi o
melanzane, ecc.

ioni di 3 ore ciascuna in 4 settimane

PASTICCERIA

Il corso illustra con esercitazioni pratiche tutta la gamma della pasticceria: gli impasti di base, le torte semplici ed elaborate, le crostate, le creme, i dolci al cucchiaio, le friandises e i biscotti.

6 lezioni di 3 ore ciascuna in 6 settimane

CUCINA RAPIDA

Si approntano sei menu completi, che si possono realizzare in tempi rapidi con la programmazione coordinata del lavoro e la sequenza delle operazioni di preparazione e di cottura.

6 lezioni di 3 ore ciascuna in 6 settimane

CUCINA VEGETARIANA

Ogni lezione presenta una dieta vegetariana equilibrata: come effettuare cotture sane, come alimentarsi con cibi biologici e di qualità, senza rinunciare al gusto di una cucina saporita.

4 lezioni di 3 ore ciascuna in 4 settimane

ALTA CUCINA

Riservata ad allievi già esperti nella tecnica di cucina e nei vari tipi di cottura. Le lezioni consistono in applicazioni pratiche con la realizzazione di ricette della cucina classica e creativa.

8 lezioni di 3 ore ciascuna in 8 settimane

CUCINA REGIONAL
secondi piatti

Nel corso vengono prese
tate 24 ricette: brasato
barolo (Piemonte),osso bu
alla milanese, cima ripier
alla genovese, braciole a
napoletana, seppie ripier
al forno (Puglia), ecc.

8 lezioni di 3 ore ciascuna in 8 settim

CUCINA DI PESCE

ome acquistare e ricono-
ere il buon pesce e cuci-
rlo nei modi più svariati.
ai gamberetti all'astice,
lla trota al salmone. Lezio-
sulle tecniche di pulitura e
i sistemi di cottura.

zioni di 3 ore ciascuna in 6 settimane

GALATEO A TAVOLA

Come apparecchiare la tavola per le diverse occasioni, le decorazioni ideali per i pranzi e le cene importanti, come scegliere i menu nel modo più appropriato, elegante e originale.

4 lezioni di 3 ore ciascuna in 4 settimane

PRIMI PIATTI

Le lezioni compongono un corso completo sulla preparazione dei primi piatti. Vengono approntate venti ricette per la cena delle grandi occasioni o per la spaghettata improvvisata.

4 lezioni di 3 ore ciascuna in 4 settimane

CIOCCOLATO

Vengono realizzati i diversi tipi di lavorazione al cioccolato, comprese le coperture dei dolci. Nel corso vengono preparati anche cioccolatini, pralines e una varietà di dolci a base di cioccolato.

4 lezioni di 3 ore ciascuna in 4 settimane

L'ALLIEVO PUO' SCEGLIERE TRA I DODICI CORS
ILLUSTRATI QUI SOPRA. GLI ORARI SONO I SEGUENT

CORSI DI MATTINA	DALLE 9 ALLE 12
CORSI POMERIDIANI	DALLE 15 ALLE 18
CORSI SERALI	DALLE 19 ALLE 22

Programma dei corsi ottobre/novembre

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

rivolgersi alla segreteria IPCA
Piazza Aspromonte 15-Milano (MM LORETO)
☎ 26.64.907/70.642.242
Fax 706.385.44
(DA LUNEDI A VENERDI IN ORARIO D'UFFICIO)

LA VENTRICINA

di Giorgio Donegani e Giorgio Menaggia

• Questo salume insolito, ricavato dallo stomaco del suino, incuriosisce per l'aspetto, che ricorda quello di... una cornamusa senza flauti. • Nel morbido impasto non è raro trovare dei cuori di salsiccia. Il gusto della ventricina di Crognaleto, delicato e aromatico per la presenza del peperoncino dolce e piccante, viene esaltato se la si spalma sul pane, meglio se caldo. • Attenzione, però: si producono ventricine, diverse tra loro, in tutto l'Abruzzo, a Guilmi, a Gissi... e ci sono poi anche quelle di Ururi e di Montenero di Bisaccia, in Molise.

Sulla strada che dall'Aquila porta a Teramo, passando per S. Vittorino, l'antica *Amiternum*, patria di Sallustio, si arriva a Crognaleto, Comune che comprende diciassette piccole frazioni sparse sui monti in vista del Gran Sasso. In questi paesini la poca gente rimasta è cordiale, fiera delle proprie tradizioni, che è ben lieta di illustrare. I buongustai più convinti non devono perdere, dunque, l'occasione per fare una sosta e chiedere notizie sulla ventricina, cibo tra i più tipici della zona.

Come si fa

La ventricina di Crognaleto si prepara tritando finemente una gran quantità di grasso suino (guanciale, lardo e, a volte, sugna) insieme a ritagli di lavorazione di altri salumi, oppure a carne magra di spalla. L'impasto viene condito con sale, pepe, peperoncino dolce (80 g per chilo di impasto) e peperoncino piccante (20 g per chilo); lo si amalgama, quindi, con cura e lo si lascia riposare per alcune ore prima di insaccarlo nello stomaco del maiale (ecco perché il nome di ventricina). La successiva maturazione varia da dieci giorni a un mese, secondo il peso, e viene condotta in ambiente tiepido e aerato, spesso in cucina, dove la ventricina viene appesa a prendere aria e... il fumo del camino. Terminata la fase di asciugatura, si procede alla stagionatura per almeno un anno; terminato questo periodo, il prodotto è pronto per il consumo. Il peso di una ventricina può arrivare, a stagionatura completa, anche a 10 kg; invece che nello stomaco, però, l'impasto può essere insaccato nella vescica; in questo caso la ventricina risulterà più piccola e la stagionatura sarà ridotta a circa sei mesi.

Una sorpresa saporita

Nella zona di Crognaleto si usa conservare dentro la ventricina le salsicce di suino, precedentemente stagionate. In questo modo migliora tanto il sapore della salsiccia, quanto quello della ventricina. Ed è proprio il sapore l'elemento di questo salume che sorprende di più: squisito, giustamente aromatico, ricorda quello della 'nduja calabrese, ma è più delicato e rotondo, per la presenza del peperoncino dolce. Anche la consistenza è particolare, addirittura quasi cremosa, per la grana fine dell'impasto. Il modo migliore per gustare la ventricina di Crognaleto è quello di spalmarla sul pane, meglio se caldo di brace.
Chi in Abruzzo dice la ventricina, al singolare, cade in grave errore se non specifica anche la località di produzione. Ventricine si producono, infatti, un po' in tutta la regione e anche in Molise: prodotti tanto buoni, quanto diversi tra loro, tutti espressione di tradizioni alimentari particolari di ogni zona. Così l'eccellente ventricina di Guilmi è differente da quella di Crognaleto, per forma, gusto e tecnica di preparazione. A Guilmi, viene prodotta con pezzi scelti di carne suina (lombi, filetti, ritagli magri del prosciutto) e grasso di pancetta. I tranci di carne sono tagliati grossi e conciati (anche con semi di finocchio) per essere poi insaccati nella vescica di suino, aromatizzata con bucce d'arancia, e pressati, alternati a pezzi di grasso. A Montenero di Bisaccia, invece, si usa il prosciutto, la parte più pregiata del maiale, unito a piccole quantità di lardo. Nel caso della ventricina la scelta è ampia e può essere utile, per amor di confronto, assaggiarle tutte.

SENZA SEGRETI

di Manuela Lazzara

LA RICETTA RICHIESTA: RISO ALLA CREMA DI SCAMPI

Fate appassire uno scalogno tritato con una noce di burro; unite le teste e i gusci di g 650 di scampi, premendoli con un cucchiaio per estrarne la polpa (conservate le code, sgusciate, a parte). Fiammeggiate con mezzo bicchiere di brandy, lasciatelo evaporare, poi unite un bicchiere di vino bianco secco e lasciatelo ridurre della metà. Salate, pepate, unite g 300 di passata di pomodoro, un trito di prezzemolo, timo e maggiorana. Cuocete, coperto, per 10', poi unite g 150 di panna. Lasciate addensare, quindi passate il tutto al setaccio. Soffriggete in poco olio un altro scalogno tritato, tostatevi g 280 di riso, bagnatelo con vino bianco, quindi portatelo a cottura, alternando la crema di scampi e fumetto di pesce caldo. Mantecate con una noce di burro e servite il risotto con le code di scampi, rosolate con una noce di burro e sfumate con brandy e vino bianco. Dose per 4.

ERBE DI CAMPO

La chiamano Stellina odorosa, ma il suo nome scientifico è **Galium odoratum.** È un'erbacea perenne che si può anche coltivare. Le foglie fresche, raccolte prima che appaiano i piccoli fiori bianchi, sono particolarmente adatte per aromatizzare formaggi freschi, salse a base di formaggio o il burro fuso per condire. Il suo profumo si fa più forte quando viene essiccata e diventa preziosa nei pot-pourri.

PAROLE, PAROLE

Pasta, amore e... fantasia: *non solo nei formati e nei sughi, ma perfino nei nomi, tanti e vari:*

- *__lanache__, per esempio, sono delle larghe tagliatelle: una specialità di Bari che si condisce con sugo di cozze;*
- *__cruselli__ (o rosette): in Sicilia si chiamano così degli involtini di pasta fresca, ripieni di ragù di manzo;*
- *__bigoli:__ nel Veneto, sono sinonimo di spaghetti, ma in effetti i veri bigoli sono impastati a mano e fatti uscire dai fori di un'apposita pressa, detta bigolaro. La più famosa ricetta che li utilizza li associa a un ragù fatto con frattaglie e brodo d'anatra (anara);*
- *__stringozzi:__ sono maccheroncini con il buco, tipici dell'Umbria, chiamati pure ceriole;*
- *__pater-noster:__ ancora in Umbria, sono palline di pasta fresca, la cui forma e grossezza ricordano i grani di un rosario.*

IDEE PIÙ, PIÙ IDEE...

- Ogni cosa da tagliare richiede il coltello adatto: per affettare un arrosto, per esempio, non usarne mai uno seghettato (adatto per il pane) perché la seghettatura comprime la carne e ne fa uscire il sugo.
- Il miele può sostituire quasi sempre lo zucchero; tenere conto, però, che ha un potere dolcificante più alto (4 cucchiai di miele corrispondono a circa 5 di zucchero). Poiché contiene più acqua, diminuire un po' anche i liquidi previsti dalla ricetta.
- Lo zucchero a velo si può preparare passando al tritatutto elettrico qualche cucchiaiata di zucchero semolato. Per profumarlo, riporlo in un vasetto con un baccello di vaniglia.

COSE DOLCI

Si chiamano **favette**, vengono preparate con mandorle e albume e sono rosa, gialline e marrone, colori corrispondenti agli aromi che contengono. A Trieste e dintorni, fanno la loro comparsa in questo mese, ma si offrono soprattutto in occasione delle ricorrenze di Ognissanti e dei Defunti.

L'informatica e la telematica rappresentano ormai per l'ENEL un fattore strategico per il conseguimento di una sempre migliore qualità del servizio reso all'utenza.

Questo obiettivo viene oggi raggiunto con un sofisticato sistema di servizi telematici e informatici volto a snellire una serie di operazioni complesse che ormai possono essere eseguite senza necessità di recarsi presso le sedi ENEL. Grazie alle prime applicazioni realizzate l'utente può servirsi di un normale apparecchio telefonico per interagire con le banche dati dell'azienda. Sfruttando il complesso schema di collegamenti tra la rete Telecom Italia e il sistema informatico dell'ENEL, l'utente, indipendentemente dal suo punto di chiamata, accede direttamente all'archivio elettronico che gestisce la sua fornitura.

Grazie all'ausilio dell'informatica si sono resi disponibili numerosi servizi:

• il "Servizio telefonico utenti", mediante il quale possono essere definite telefonicamente le diverse pratiche commerciali (richieste di nuove forniture, modifiche e cessazioni di quelle esistenti ecc.);

• il "Servizio segnalazione guasti", al quale è possibile rivolgersi telefonicamente 24 ore su 24 in caso di interruzione della fornitura elettrica;

• il sistema ENELTEL, che è già in funzione per la trasmissione tramite telefono delle letture del contatore;

• le differenti modalità di pagamento delle bollette ENEL: sportelli ENEL, sportelli postali o bancari, domiciliazione bancaria e postale, procedura Bancomat.

Rapporto utenti - ENEL: più rapido con il telefono

Attraverso il telefono l'utente può effettuare la maggior parte delle operazioni commerciali e ottenere dall'ENEL informazioni e ricevere chiarimenti sulle bollette.

Il Servizio telefonico utenti
permette infatti un collegamento diretto con un operatore commerciale della sede ENEL territorialmente competente. L'operatore, utilizzando appositi terminali collegati con un calcolatore centrale, è in grado di individuare immediatamente qualsiasi posizione contrattuale attraverso il numero utente che contraddistingue la fornitura, riportato in evidenza sulla bolletta. Se l'utente non avesse a disposizione tale numero, sarà necessario fornire all'operatore il nominativo e l'indirizzo relativi alla fornitura interessata.

Utilizzando il telefono è possibile quindi:

- richiedere una nuova fornitura di energia elettrica
- disdire la vecchia fornitura
- subentrare in una fornitura esistente
- aumentare o diminuire la potenza a disposizione
- variare l'indirizzo di recapito della bolletta
- richiedere la verifica del contatore e/o del limitatore
- richiedere chiarimenti sulla bolletta, sui pagamenti, e su quant'altro riguarda il rapporto con l'ENEL.

Per collegarsi con l'ENEL attraverso il Servizio telefonico utenti è sufficiente comporre l'apposito numero riportato sul frontespizio della bolletta e sugli elenchi telefonici di ciascuna città, alla voce ENEL.
Sulla bolletta è anche indicato l'indirizzo della zona ENEL di appartenenza.
Prima di telefonare al Servizio telefonico utenti è consigliabile munirsi di una bolletta relativa all'indirizzo di fornitura oggetto della richiesta.

DA COMPERARE

di Rosy Prandoni

Oltre ai due fermenti specifici dello yogurt, "Bio" Danone contiene il Bifidus attivo, normalmente presente nella flora intestinale dei bambini, ma assente in età adulta, che ha la proprietà di mantenere l'equilibrio della microflora batterica, riducendo, tra l'altro, gli effetti indotti dall'uso di antibiotici. "Bio" Danone è venduto in confezione da due vasetti da 125 grammi, nella formula "bianca" al naturale o nei gusti di prugna e fragola.

OLIO DA PRENOTARE

Sembra forse troppo presto per parlare di regali natalizie, ma se il dono da fare è una confezione di bottiglie di olio extra vergine di oliva Carli, bisogna prenotarla in anticipo. La Fratelli Carli, infatti, assicura le consegne entro Natale solo per gli ordini pervenuti entro il 20 novembre. Sono due le proposte: la "Confezione Natale", con 6 bottiglie da mezzo litro di olio extra vergine di oliva, e la confezione "Assaggio Carli" con l'intera gamma di prodotti: olio di oliva, extra vergine, aceto, tonno, olive in salamoia e Marsala. Per ordinazioni, telefonare allo 0183/7080 o scrivere a: Fratelli Carli, casella postale 106, 18100 Imperia-Oneglia.

FRIGORIFERI ECOLOGICI "NO FROST"

Whirlpool ha rinnovato tutti gli apparecchi della linea del "freddo", eliminando il freon. È nata così la linea "Combi", caratterizzata da una tecnologia avanzata e da un metodo di verniciatura ecologico. Grazie alla "Energy Label" (l'etichetta energetica), di cui sono dotati i frigo e i congelatori Whirlpool, il consumatore può scegliere il modello più efficiente sotto il profilo energetico. Con il sistema "No Frost", inoltre, è possibile conservare alimenti vari a temperature diverse e non è necessario sbrinare il comparto congelatore.

NUOVE PORCELLANE IN TAVOLA

Pois, righe, triangoli, motivi a losanga, sono i decori del servizio di piatti in porcellana "Tigullio" proposto da Ancap. La linea comprende piatti piani, fondi, da frutta, ed è corredato da tutta una serie di accessori per la tavola: coppette, vassoi, tazze, barattoli, pirofile. Per chi, invece, preferisce un decoro di bacche, foglie e frutti, Ancap suggerisce il servizio "Valgardena". Chi ama il classico, infine, può scegliere "Pompeiano", che si rifà alle vestigia dell'antica città di Pompei e ai suoi colori. È contraddistinto da una bordura in oro zecchino che lo rende perfetto per la tavola delle grandi occasioni.

ZUPPE DI CEREALI

Per una cucina semplice, che si richiama alle vecchie tradizioni gastronomiche di campagna, la Nuova Terra di Altopascio (Lucca) propone tre tipi di zuppa della linea "Le Meridiane": di riso e lenticchie, paesana con grano saraceno, toscana con farro. La gamma comprende anche farro e fagioli, risotto primavera, riso integrale, orzo e farro perlato. Ci sono, inoltre, le paste speciali, i prodotti alla soia, i biscotti al mais e al farro, le marmellate, i nettari di frutta.

LO SCAFFALE DI CUCINA

di Manuela Lazzara

LA CUCINA SALENTINA
di Maria Rosaria Stoja Muratore
Congedo Editore - Lire 20 000

Il relativo isolamento del Salento, spiega l'autrice nell'introduzione, ha favorito il fatto che vi si siano mantenuti usi e costumi gastronomici antichi, legati alla civiltà contadina e influenzati dal passaggio di tanti invasori. Così, fra i semplici cibi di questa terra, si annoverano tanti piatti greci, romani, normanni e arabi. La cucina tradizionale salentina, comunque, è soprattutto contadina, basata su ingredienti poveri, trattati, però, con amore e fantasia: erbe spontanee in mille abbinamenti, legumi cucinati al calore del fuoco acceso per tingere le reti dei pescatori, in riva al mare, pane arrostito nei forni di pietra, preparato, per risparmiare, con farina integrale, la stessa usata per i tanti tipi di pasta. E, ancora, verdure dal sapore unico, accompagnate da pecorino fresco o ricotta, zuppe con poco pesce, per lo più azzurro, e molto pane... Pochi dolci, di solito elaborati dalle monache di clausura. L'idea particolare di questo libro, comunque, sta nell'avere suddiviso parte delle ricette seguendo il calendario e ricordando non solo i piatti, ma anche tutti i gesti tradizionali, legati alle varie festività dell'anno: come, per esempio, il pasto offerto dalle famiglie a tre poveri in occasione della ricorrenza di San Giuseppe o l'offerta delle palme benedette con i cioccolatini che i giovani facevano alle ragazze la domenica che precede la Pasqua. Tutto il materiale è stato pazientemente raccolto dall'autrice e dal marito, cultori della storia regionale.

200 RICETTE IN 10 MINUTI
di Elena Spagnol
Tea Pratica - Lire 12 000

La fiducia dell'editore in questo titolo è tale che ne ha già previste nove nuove edizioni, come si può vedere dal frontespizio, da oggi al 1999. Fiducia probabilmente ben riposta, sia per la notorietà dell'autrice sia per il fatto che il libro è già collaudato e si colloca fra quei tascabili di prezzo contenutissimo e di grande maneggiabilità, che possono essere utili in ogni momento e circostanza, perché facili e veloci da consultare e perché offrono spunti e idee di rapida realizzazione. Anche se i dieci minuti promessi dal titolo non sono sempre rispettati, le ricette permettono comunque di portare in tavola qualcosa di un po' speciale, grazie ad aggiunte facili e fantasiose, che trasformano un piatto banale in qualcosa di buono.

I DOLCI DEGLI ASBURGO NELLE RICETTE DI NONNA EDVIGE
di Fiora Steinbach Palazzini
MGS Press Editrice - Lire 20 000

Ancora cucina, anzi pasticceria regionale: in questo caso, come fa intuire il titolo, si tratta di cucina triestina, dei tempi in cui la città faceva parte dell'Impero di Francesco Giuseppe. Le ricette sono quelle che la bisnonna dell'autrice raccoglieva, secondo la moda dei tempi, su un quaderno, annotando varianti apprese da parenti e amiche, personalizzandole con commenti come "economica", "la migliore" e via dicendo. Un testo che propone dolci classici quali Sacher o strudel, ma anche budini, composte e creme: tutto ciò che le mamme tramandavano alle figlie perché diventassero ottime donne di casa. E se non vi si trovano informazioni come tempi e temperature di cottura, tutto ciò non è privo di significato: utilizzando le cucine a legna, infatti, questi dati erano lasciati alla sensibilità della cuoca, che li verificava mentre acquisiva esperienza.

DIZIONARIO DELLE DIETE
di Gudrun Dalla Via
RED Editore - Lire 24 000

Le diete, utili per dimagrire o ingrassare, per curare o prevenire svariate patologie, sono moltissime. Questo volumetto ne esamina, in ordine alfabetico le più importanti, come la cronodieta, il crudismo, la dieta dissociata, quella integrata, la lipotropa o la macrobiotica, la mediterranea e la vegetariana, e inoltre quelle create da personaggi che le hanno rese famose con il loro stesso nome: è il caso di Atkins, Chenot, Mességué o Scarsdale, per citare solo alcuni fra i più conosciuti; l'autrice ne spiega origine, virtù e difetti e propone schemi-tipo per seguirle nel modo più corretto. Un testo utile per informarsi e per non scegliere a caso, rischiando di farsi più male che bene.

DA COMPERARE

Le "Girole" sono il secondo prodotto della nuova linea "Verdi Feste" Findus. Si tratta di invitanti anelli di spinaci e formaggio, insaporiti da gocce di mozzarella e ricoperti da una panatura croccante: una soluzione stuzzicante e veloce soprattutto per i bambini, ai quali la verdura non risulta mai molto gradita. Le Girole, in confezione da 4 pezzi, cuociono in pochi minuti in olio caldo oppure in forno.

EMMENTAL RÉSERVE

Prodotto in Svizzera, nella Valle dell'Emme, l'"Emmental Réserve" nasce come formaggio classico. Soltanto dopo quattro mesi, e un primo controllo di qualità, vengono selezionate le forme destinate a diventare "Réserve" attraverso un accurato processo di maturazione che dura altri quattro mesi. Quest'ultima fase di invecchiamento avviene in "cella umida" che riproduce le condizioni di una grotta naturale. Il formaggio che si ottiene ha un gusto pieno, pasta morbida, asciutta e un'occhiatura a forma di ciliegia più arrotondata rispetto all'Emmental classico.

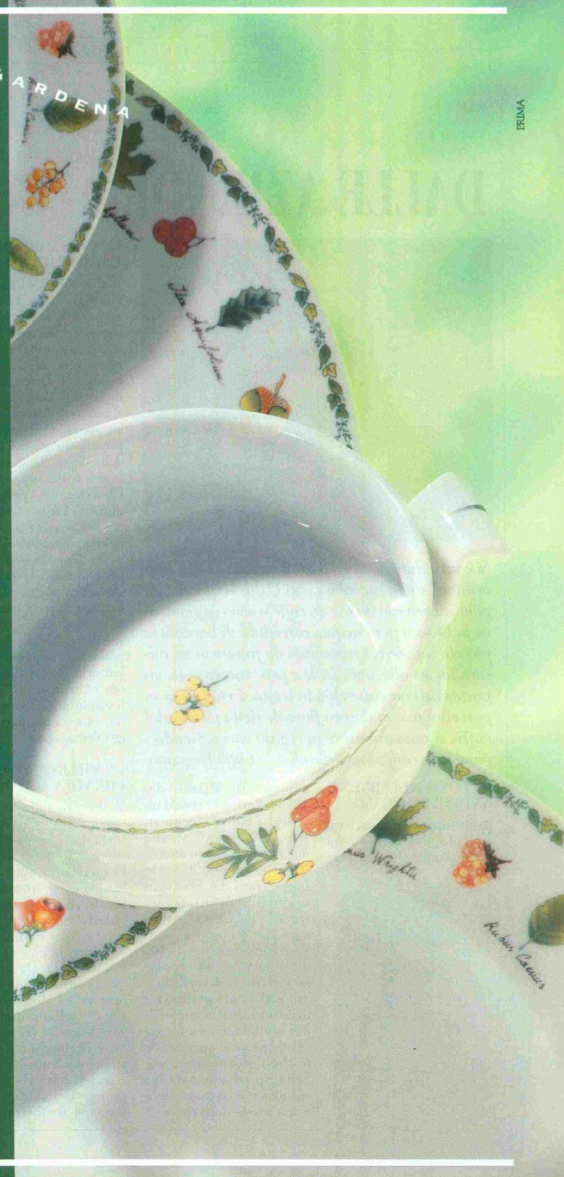
NUOVE TECNOLOGIE PER LA CUCINA

Adottano soluzioni d'avanguardia i 16 modelli di cucine proposti da Rosières Italie, azienda che fa capo alla Candy Elettrodomestici. Forni supercoibentati con tempi di riscaldamento ridotti del 30%, bruciatori più potenti ed efficaci, super bruciatore con potenza superiore del 20%, bruciatore a doppia corona sono le caratteristiche tecniche di maggior rilievo. Anche il problema pulizia non è stato trascurato, grazie al forno che si estrae completamente e al rivestimento in super smalto che evita che gli schizzi di grasso si attacchino alle pareti.

UN CALICE SLANCIATO E LUMINOSO

Si ispira a uno degli artisti più famosi della pittura di tutti tempi il calice "Rembrandt", dalla linea slanciata e sinuosa. Fa parte della collezione "Light & Music", firmata Bormioli Luigi S.p.A., ed è realizzato in vetro sonoro superiore soffiato, un materiale particolarmente luminoso e trasparente. È disponibile in cinque capacità: da acqua, da vino, flûte, da liquore e per grandi vini.

CONTORNI PRONTI IN VASETTO

Preparate con verdure, olio di semi di girasole ed extravergine d'oliva, aromi e spezie "Le ricette Tuttigiorni" Saclà, si portano in tavola come antipasto oppure come contorno. I nuovi prodotti di questa linea sono i "Pomodori Sole Olio ed Erbe Fini" e i "Carciofini alla Paesana". Le altre ricette della gamma comprendono "Mistofunghi alla Boscaiola","Fagiolata con Funghi", "Funghetti Trifolati", "La Peperonata".

DALLE AZIENDE

Si è arricchito di nuovi pezzi il servizio "Gran Porcellane" della raccolta punti Caffè Vergnano. Ai piatti, al servizio da tè e da caffè si sono aggiunti ora la brocca per l'acqua, corredata di boccali, le piccole zuppiere, i contenitori da freezer in tre misure, un set olio, aceto, sale e pepe con vassoio, un portasale con coperchio in legno. I vari pezzi in porcellana, con decoro floreale della pianta del caffè, si possono avere in regalo raccogliendo i punti sulle confezioni delle miscele Caffè Vergnano.

UN POSTER DI ARGENTI ANTICHI IN REGALO

A chiunque acquisti un articolo della rinomata produzione Broggi "Argentieri in Milano dal 1818", l'azienda regala un poster i cui protagonisti sono gli argenti storici della casa: posate e utensili per la tavola, di varie fogge, tratti dai cataloghi originali dell'Ottocento. Questi oggetti, studiati in ogni particolare per assolvere funzioni specifiche, diventano piccoli capolavori grazie ai decori stilizzati e alla cura particolare delle finiture. Un tempo di uso quotidiano, sono oggi vere e proprie opere d'arte che rivivono in questa bella riproduzione da incorniciare e da appendere a una parete della cucina.

GRANDE IMPEGNO PER L'ARTE E IL VERDE

L'attenzione al sociale e l'impegno verso l'ambiente da parte della Fattoria Scaldasole continuano. L'azienda si è proposta, infatti, di restaurare la scultura in bronzo "Il Disco Grande" di Arnaldo Pomodoro, posta al centro dell'aiuola di piazza Meda, a Milano, e di prendersi cura dei giardini della stessa. Raddoppia così la sua collaborazione con l'Associazione Verde in Comune-Contributo per Milano, per la quale già si occupa della manutenzione del verde di piazza Conciliazione. Durante i lavori di restauro in piazza Meda, la scultura rimarrà mascherata da una "copertura artistica", realizzata da Cittabella, che rappresenta la Fattoria Scaldasole con le sue colline verdi, il cielo limpido dove "volano" le mucche e i prodotti biologici dell'azienda.

UN MILLESIMATO CHE VOLA ALTO

Nella prestigiosa classe "magnifica" dell'Alitalia (nata dalla fusione fra business e top) "vola" ora il Franciacorta millesimato bianco docg, firmato Berlucchi. È un grande traguardo raggiunto per la prima volta da un'azienda vinicola che opera in Franciacorta. Questo spumante brut è stato scelto, insieme ad altri tre millesimati italiani, dopo una gara segreta. Da qualche mese Berlucchi è presente anche sui nuovi traghetti "Grandi navi veloci" del gruppo Grimaldi, in servizio nel Mediterraneo.

FESTA PER I MILLE ANNI DI CUSONA

Una grande ricevimento è stato organizzato per i mille anni della villa di Cusona, nel territorio di San Gimignano, proprietà della famiglia Guicciardini Strozzi che, di generazione in generazione ha ristrutturato l'edificio, abbellito il parco e potenziato le cantine. L'antica dimora, infatti, è oggi anche una moderna fattoria, circondata da oltre 65 ettari di vigneti. Nell'immenso giardino della tenuta, il principe Girolamo Strozzi e il conte Roberto Guicciardini hanno fatto rivivere il fascino delle feste di un tempo, ospitando ambasciatori, autorità civili e militari, industriali del settore vitivinicolo e uomini di cultura. Per ricordare l'evento è stato presentato il nuovo vino "994 Millanni", un rosso importante che verrà commercializzato fra tre anni circa, non appena giunto a giusta maturazione.

LA WILLIAMS DI RONER:

un distillato di piacere

I Roner di Termeno, splendida cittadina dell'Alto Adige, sono una grande famiglia di distillatori, diventati famosi nel mondo per aver saputo creare grappe e distillati di qualità ineguagliabile. La loro creazione più conosciuta, quella con cui si sono imposti all'attenzione degli intenditori e alla curiosità del grande pubblico, è l'esclusiva acquavite di pere Williams, la nota bottiglia con il frutto dentro.
Forti di una lunga e sapiente tradizione, i Roner vivono la produzione come un rituale, così anche per realizzare questo "distillato di piacere", ogni momento è di grande importanza. Si inizia con l'accurata selezione della frutta: si accettano solo pere Williams-Christ, quelle coltivate sulle colline più soleggiate dell'Alto Adige e raccolte direttamente dall'albero al giusto grado di maturazione, esattamente quando sono più ricche di succo e di sapore. A questo punto subentra un'altra fondamentale accortezza: il trasporto di queste pere alla distilleria deve avvenire secondo particolari accorgimenti, perché si mantengano perfettamente integre e sane.
Qui giungiamo al momento più solenne: come vuole la tradizione dei Roner, la distillazione si ripete per due volte, a ciclo discontinuo e sempre nei classici alambicchi a bagnomaria. È questo il metodo migliore per mantenere intatto l'aroma intenso e morbido delle pere e i Roner sono fra i pochi in Italia ad usare ancora questa tecnica antica e raffinata, da veri cultori. Adesso l'acquavite è pronta per essere affinata in fusti per qualche tempo, fino a quando giungerà il momento decisivo: la valutazione gustativa del mastro distillatore. Solo in caso di giudizio pienamente positivo l'acquavite può essere imbottigliata e fare la sua uscita in pubblico, sia nella versione classica che in quella Reserv. Tutto questo per giungere al compimento della sua nobile missione: essere gustata e apprezzata da tutti noi, intenditori o bevitori occasionali; perché l'acquavite di Williams della Roner sa farsi amare al primo sorso.

Per gustare a pieno l'aroma morbido e il sapore originale di questa acquavite, è preferibile servirla alla temperatura di 5/6°C e, per i veri buongustai, aggiungere nel bicchiere una fettina di pera sciroppata.

RINGRAZIAMO

tutte le ditte che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi fotografici

ANCAP - Via Libia 1, SOMMACAMPAGNA (Verona)
piatti e ciotola con decoro di foglie e frutti (pag. 55); piatto e vassoietti (pag. 75)

B. MORONE - Via Soresina 7, MILANO
tazzine da caffè Herend (pag. 37)

BORMIOLI LUIGI S.p.A. - Via Moletolo 6, PARMA
bicchiere (pag. 41 e 57)

CALECA CERAMICHE - Via Giovanni XXIII, PATTI (Messina)
piatto marrone (pag. 89)

COIN - In tutti i negozi d'Italia
cestino in legno naturale e misurino per il latte (pag. 35); tessuto (pag. 37)

ESCHENBACH - Via Passo Pordoi 21, MILANO
piatti con bordino colorato (pag. 59); piatto rotondo e ovale con decoro a effetto mosaico (pag. 71); piatto e salsiera con bordino colorato (pag. 73); piatto e ciotolina con bordo verde sagomato (pag. 79)

FINART - Corso Matteotti 8, MILANO
castagne (pag. 35); foglia in tessuto (pag. 51); foglie in tessuto (pag. 64 e 65)

GALLI LUIGI - Via Soperga 10, MILANO
Ceramiche Estensi: piatti con decoro in rilievo e sottopiatto con motivo a intreccio (pag. 49); piatti bianchi (pag. 100 e 101): Noritake: piatto rotondo e ovale con decoro floreale (pag. 77)

JANNELLI & VOLPI - Via Melzo 7, MILANO
fondo (pag. 64 e 65)

LAGOSTINA - Via IV Novembre 45, OMEGNA (Novara)
pentola a pressione (pag. 82)

LA PORCELLANA BIANCA - Via Statuto 11, MILANO
piatti verdi (pag. 35); alzatina (pag. 37); tegamino (pag. 39); piatti, ciotola e zuppierine (pag. 53); pirofila e tegame (pag. 62); padella (pag. 69); cucchiaio (pag. 79); piatto (pag. 86); tegame (pag. 87)

LA SALLE À MANGER - Via Ponte Vetero 14, MILANO
piatto verde (pag. 62)

MARINA RIGOLONE - Via Donatello 15, MILANO
fondi dipinti a mano (pag. 47, 55, 59, 69, 73 e 77)

PAGNOSSIN - Via Noalese 94, TREVISO
pirofila Emile Henry (in copertina); piatti (pag. 138 e 139)

PAPIER - Via S. Maurilio 4, MILANO
fondo (49, 51 e 71)

ROSENTHAL - Via Rubattino 4, MILANO
piatti Thomas (pag. 47); piatti e insalatiera Thomas (pag. 64 e 65)

SAMBONET - Via XXVI Aprile 62, VERCELLI
zuccheriera (pag. 37)

TOGNANA - Via Capitello 22, CASIER (Treviso)
piatti, zuppiera, tagliere, coppette, insalatiera, ciotolina e vassoietto (da pag. 38 a pag. 43); piatto ovale (pag. 51); piatto e zuppiera (pag. 57); piatti (pag. 61); piatto e pirofila (pag. 69)

Nel prossimo numero

LE GRANDI RICETTE SUPER VELOCI CON LA PENTOLA A PRESSIONE

TEMA DEL MESE: NEL PIATTO, IL SAPORE CHE VIENE DALLE SPEZIE

ITINERARI GOLOSI: NELLA VALLE DELL'ISARCO

SCUOLA DI CARNE: COTOLETTA E NODINO

DAL PRIMO AL DESSERT, CIBI CALDI PER L'INVERNO

LE PAGINE DEL VINO: COSA BERE CON IL CIOCCOLATO

LA POSTA DEL CUOCO

Mi piacciono molto i dolci fatti con il lievito di birra. Per praticità, utilizzo quello disidratato, in bustine; i dolci, però, risultano spesso molto compatti, poco soffici. Può dipendere da una lievitazione troppo rapida? Io di solito l'allungo di circa mezz'ora, ma il problema rimane. Anche il pane e le pizze mi risultano compatti, troppo secchi. Come fare?

(Paola N. G. - Roma)

I mediocri risultati che lei segnala possono essere imputati non tanto a una lievitazione troppo breve, quanto alla temperatura dell'acqua utilizzata per far rinvenire il lievito. Il lievito secco, infatti, che contiene una percentuale di acqua molto inferiore a quella del lievito fresco, prima dell'uso deve essere reidratato con dell'acqua a una temperatura ben precisa, indicata sulle bustine, ma forse non sempre rispettata: 42° C. Può sembrare un particolare da poco, tuttavia esperimenti di laboratorio (e insuccessi in cucina...) dimostrano che si tratta di una prescrizione importante. Probabilmente (gli studiosi non sono ancora stati in grado di spiegare esattamente il meccanismo) l'acqua troppo fredda o troppo calda fa sì che il lievito cominci a produrre bolle di gas troppo presto, consumandosi prima ancora di venire a contatto con gli zuccheri contenuti nella farina, dei quali deve nutrirsi perché avvengano i processi di lievitazione. Provi a calcolare, dunque, con molta attenzione, la temperatura dell'acqua e probabilmente i risultati miglioreranno. Tenga presente che è anche importante usare farina fresca, di ottima qualità e rispettare le proporzioni fra gli ingredienti. In alternativa al lievito secco, del resto, perché non tenere nel freezer anche del lievito fresco pressato, che sopporta bene lo scongelamento? Per quanto riguarda la cottura dei prodotti a base di lievito di birra, inoltre, è consigliabile utilizzare un forno a vapore; esistono in commercio cucine con questo tipo di forno, ma chi ne ha uno tradizionale può porre sul fondo di questo una teglietta contenente acqua che, evaporando durante la cottura, cede umidità all'ambiente circostante, con grande vantaggio per la cottura.

FARE IL MARZAPANE

Sono una casalinga a cui piace fare dolci e in questo periodo cerco di realizzare il marzapane, ma i risultati non ci sono. Forse l'insuccesso è dovuto al fatto che non impiego il glucosio?

(Nicoletta)

Premesso che per realizzare piccole decorazioni presso molte pasticcerie è possibile comperare a peso il marzapane, pronto e in vari colori, si può anche prepararlo in casa, con mandorle e zucchero, senza bisogno di glucosio. Tenga presente, tuttavia, che i pasticceri, per raffinare al massimo l'impasto, impiegano un'attrezzatura (raffinatrice) in mancanza della quale il prodotto casalingo resta sempre un po' più grezzo. La dose di base è di g 300 di mandorle con la buccia, che si tolgie immergendole in acqua bollente per qualche minuto. Si tritano finissime (col mixer elettrico) e si mescolano a g 400 di zucchero, sciolto a caldo e portato alla temperatura di 113-116° (questa va misurata con l'apposito termometro) e poi lasciato intiepidire. Il tutto va aromatizzato con gocce di acqua di fior d'arancio, quindi impastato e lavorato bene finché è perfettamente liscio e uniforme. Per ottenere una *pasta di mandorle* più malleabile, per decorazioni, impastare al panetto ottenuto un uguale peso di zucchero a velo, lavorando ancora. La pasta ricavata si conserva in frigorifero, avvolta in pellicola trasparente, per qualche settimana e si può colorare con colori per dolci.

VECCHIE ANNATE

In un ristorante, ho visto delle vecchie annate (anni '50, '60 e '70) de "La Cucina Italiana". Mi piacerebbe avere questi volumi, cosa devo fare?

(Gisella B. - Agra - VA)

Se qualcuno fosse interessato a cedere delle annate, teniamo a disposizione l'indirizzo della lettrice.

INDICE DELLE RICETTE DI QUESTO FASCICOLO
OTTOBRE 1995

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

PESCI

VERDURE

PIATTI DI MEZZO

DOLCI

SCUOLA DI CUCINA: LA CARNE BOVINA

LA CUCINA RAPIDA

LA CUCINA DI CASA NOSTRA: LE CASTAGNE

TEMA DEL MESE: FUNGHI

PARLIAMO DI... CUOCERE IN FORNO

COCKTAIL

LE PAGINE DELLA SALUTE: TANTA ACQUA E "BUCCE" SE L'INTESTINO DICE NO

Le ricette con questo simbolo sono "rapidissime". In questo indice sono indicate con l'asterisco (*)

LA CUCINA ITALIANA

Direttore responsabile
Paola Ricas
Vice direttore
Vitalba Paesano
Redazione
Manuela Lazzara Pittoni
Cristina Poretti
Rosy Prandoni
Maria Grazia Predolin
Grafica e video impaginazione
Carla Pozzati
Marina Strignano
Nerina Vailati
Cucina sperimentale
Regina Cameli
Walter Pedrazzi (chef)
Raffaele Rignanese
Francesco Tonelli
Segreteria di redazione
Loredana Diana
Michela Vergani
Consulenza grafica
Anna Nadalig
Direzione editoriale
Enrico Mayer
Ufficio commerciale
Laura Pellegrino
Pubbliche relazioni
Federica Baleotti Zanelli
Giovanna Resta Pallavicino
Hanno collaborato: Massimo Alberini, Lucia Angiolini, Franco Capacchione, Antonio Cuman, Giorgio Donegani, Silvana Gianotti, Fabiano Guatteri, Maria Cristina Librenti, Giampiero Manfredini, Monica Marchi, Giorgio Menaggia, Vanna Pareschi, Manuela Poggiato, Manuela Pozzi, Cristina Rancati, Enrico Saravalle, Luca Signorelli, Giuseppe Vaccarini.
Per le foto: Aldo Agnelli, Angelo Bellavia, Adolfo Costa, Sonia Fedrizzi, Focus Team, GianRusconi, Roberto Martelli, Franco Pizzochero, Oliviero Venturi.

Direzione e Redazione: tel. 02-70642.1

Fotolito: Lito Scan Bencetti - Via Gallarate, 116 - Milano. **Stampa:** Nuovo Istituto Italiano d'Arti Grafiche - Bergamo. **Distributore** esclusivo per l'Italia: A. & G. Marco - Via Fortezza, 27 - Milano - tel. 25261.
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

Ufficio Abbonamenti: tel. 70642.236

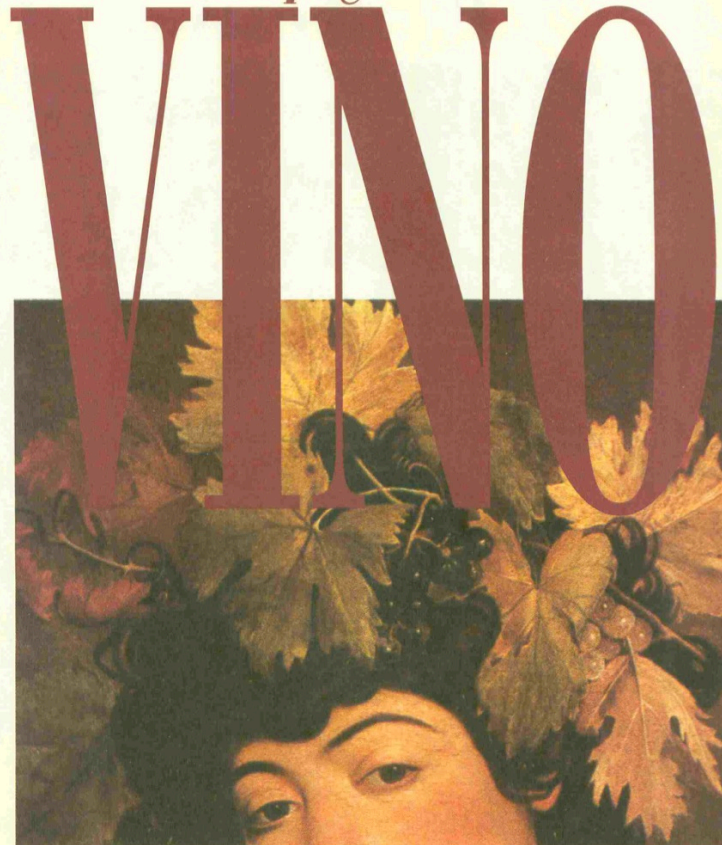
Copie arretrate Italia L. 14.000

Abbonamenti: un anno (12 numeri dal primo mese raggiungibile); Italia L. 78.000; estero L. 170.000; estero via aerea L. 300.000. Assegno bancario o vaglia postale a Editrice Quadratum S.p.A., P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano; c/c postale n. 14466205.

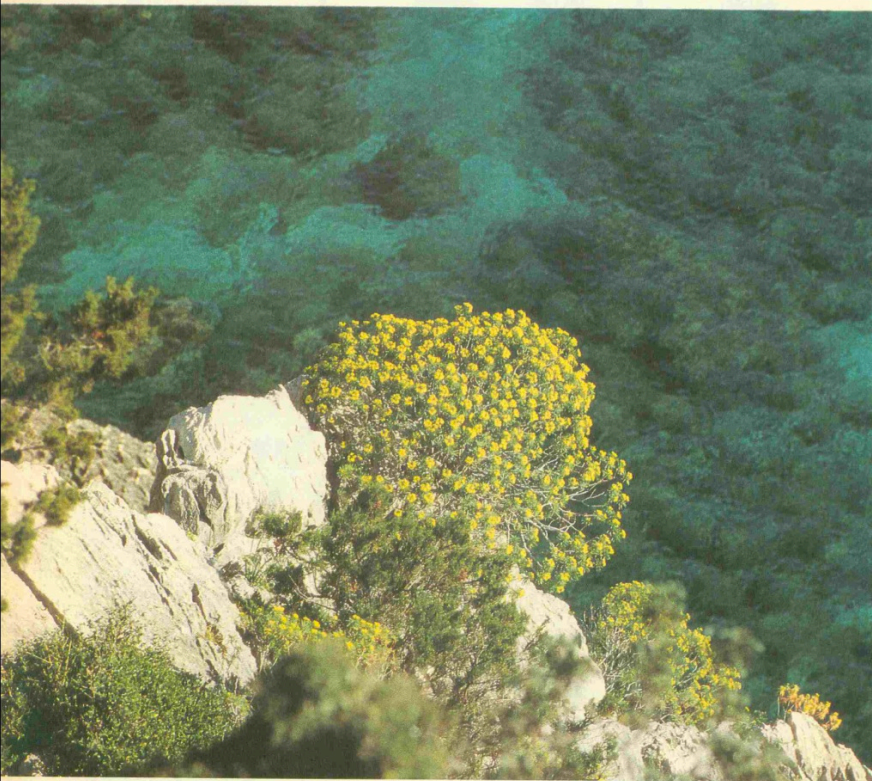
Ufficio Pubblicità Diretta: Editrice Quadratum S.p.A., P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano; tel. 02/70642.1 (centralino) - 02/70642.245 (diretto) - fax 02/2665555.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 1995 Accertamento Diffusione Stampa

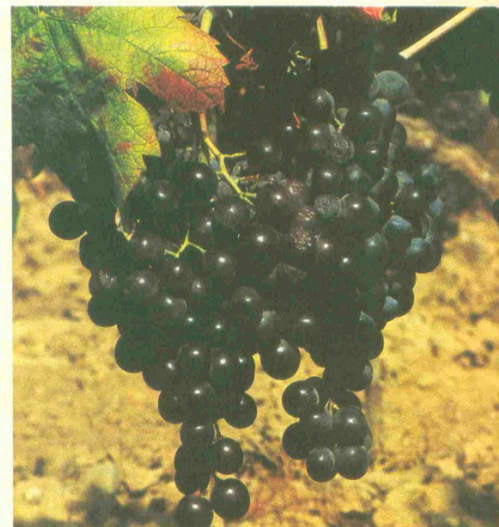
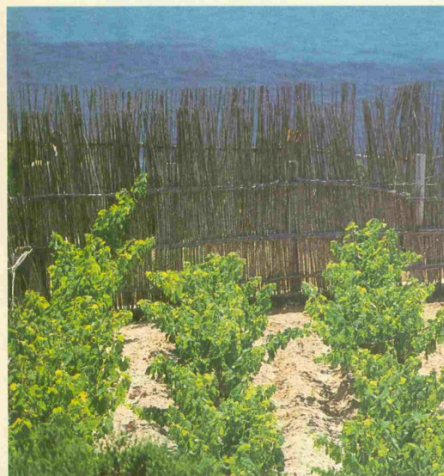
le pagine del VINO

Per conoscere i vini importanti e quelli addirittura preziosi, per scoprire nuove etichette anche straniere, per imparare i segreti della degustazione e per sapere quando e dove il vino è protagonista. In questo numero: il Monica di Sardegna, l'Alezio rosato, il Saint-Estèphe e una "mappa" delle osterie doc del Garda Orientale

a cura di Fabiano Guatteri

IL MONICA DI SARDEGNA

Nell'isola posta al centro del Mediterraneo, culla di vini nati nella calura e nella siccità, solitamente corposi, non mancano prodotti morbidi e gentili come questo, uno dei rossi più diffusi nella zona, disponibile sul mercato nelle formule: secco, amabile, tranquillo e frizzante

La Sardegna è un'isola infinita, nella quale ci si può perdere tra sassi e arbusti secchi, nel seguire le tracce della storia. Può succedere, anche, per esempio, di bere distrattamente un bicchiere di vino fatto senza tante pretese, e trovarvi un mondo antico, quadri di tipicità irraggiungibili, ricordi di Spagna, di piante grasse e profumo di mirto. Spazi per coltivare la vite qui non mancano; l'85 per cento della superficie dell'isola, infatti, è costituita da rilievi che facevano parte di una catena montuosa più antica di quelle delle Alpi e degli Appennini. Ampie fasce di tali rilievi potrebbero ospitare coltivazioni viticole più di quanto non accada. I filari, infatti, allignano soprattutto sulle fasce collinari più basse e solo di rado si spingono verso altitudini più elevate. A favore della coltivazione c'è poi la splendida esposizione dell'isola, posta al centro del Mediterraneo. Per contro, i forti venti e la siccità sono ostacoli che pongono limiti all'espansione del vigneto. La Sardegna è una delle isole più grandi del Mediterraneo. È definita dalla caratteristica forma rettangolare, con ampie insenature lungo i lati, che formano le movimentate e pittoresche coste. La vite ha qui origini molto antiche e ha ricoperto un ruolo importante proprio per il pregio dei suoi vini. La vinificazione era già nota ai tempi dei Romani e, probabilmente, ancora prima, nel periodo cartaginese, ma rimase a uno stadio rudimentale per secoli. Tra il XV e il XVIII secolo, con la dominazione spagnola, arrivarono in Sardegna alcuni vitigni iberici e con essi le tecniche di produzione per l'ottenimento di vini particolarmente forti e liquorosi. Successivamente, l'assorbimento dell'isola da parte sabauda giovò alla viticoltura, che venne rilanciata su basi più avanzate.

La geografia del vitigno

I vitigni a bacca rossa più coltivati in Sardegna sono il Cannonau, seguito dal Monica. Le origini di quest'ultimo sono incerte, ma è attendibile l'ipotesi di una provenienza spagnola. Oltre a essere chiamato Monaca o Pascale, infatti, è detto pure Mora di Spagna. Il vitigno ha foglie circolari di media grandezza; il grappolo è medio grande; spesso si presenta alato, con forma piramidale, semi-rado; è dotato di acino medio, con buccia nera o nero-violacea, polpa sciolta e leggermente molle. Il vitigno si esprime al meglio su terreni profondi a composizione mediamente calcarea. Predilige le zone collinari a media pendenza, ben esposte al sole; se tali condizioni vengono rispettate, si ottengono uve con un perfetto equilibrio di componenti coloranti e zuccherini. Il vitigno appare solo sporadicamente a nord, ossia nel Sassarese, dominio quasi incontrastato delle uve bianche; è presente, invece, nella zona centrale e meridionale. Nell'area centro orientale si impongono i monti del Gennargentu che, dove digradano in dolci colline, sono coltivati a vite. Il clima varia anche in riferimento al mare, ma è generalmente caldo secco, con zone ventilate ai piedi del massiccio. I terreni sono granitici, mescolati a gesso, argilla, arenaria, quando non a depositi vulcanici. Il vitigno Monica qui coltivato viene utilizzato per la vinificazione del Mandrolisai, un rosso locale prodotto tra il Gennargentu e il lago Omodeo. È un vino asciutto, dal gusto saporito, con fondo amarognolo. Oltre che a essere vinificato in rosso, e in questo caso il colore tende al rubino, viene prodotto anche nella versione rosata, dal gusto più gentile. Mentre il primo è un vino da arrosti di carni rosse e formaggi saporiti, il secondo bene si abbina a carni bianche o a pesci saporiti

Sopra, grappoli di uva Monica; sotto, un'antica etichetta del vino, chiamato anche Monaca. Nella pagina accanto, un suggestivo scorcio della costa sarda (foto Focus Team)

Sopra e in alto, vigneti nella zona del Sulcis, situato nella propaggine sud occidentale dell'isola dove il clima è influenzato dai caldi venti africani (foto Focus Team). A destra, un bicchiere di Monica di Sardegna (foto Oliviero Venturi)

in umido, quali tinche e anguille. La zona centro occidentale, corrispondente alla provincia di Oristano, presenta differenti formazioni del suolo, che comprende terreni calcarei, sabbiosi, ghiaiosi e zone paludose bonificate. Il clima, così come il terreno, non si presenta uniforme; in prossimità delle colline della Planargia, situate a nord della provincia, è mite. Procedendo verso sud, si incontrano temperature più elevate in prossimità della valle del Tirso. Il Monica viene coltivato, inoltre, nella parte meridionale della provincia, confinante con il Cagliaritano, dove le sue uve partecipano all'uvaggio del Terralba, vino rubino, leggero. Il Campidano di Cagliari e il Sulcis costituiscono la parte meridionale dell'isola. Il primo si sviluppa da Cagliari in direzione nord-ovest, verso l'Oristanese, occupando una striscia tra le catene montuose che si estendono a est e a ovest. Lungo le fasce collinari si coltivano i filari di uve nere e tra questi il Monica per la produzione dell'omonimo vino. Il Sulcis, con suolo prevalentemente arenario, è collocato nella propaggine sud occidentale dell'isola. Il clima è influenzato dai caldi venti africani. Qui il Monica viene impiegato con altri vitigni per la vinificazione del rosso Carignano del Sulcis, un tempo vigoroso vino da taglio; oggi, per quanto meno *sauvage*, vanta pur sempre 12-13 gradi alcolici, e mostra un piacevole colore granato brillante. È caratterizzato da un profumo vagamente speziato, mentre il sapore è asciutto, di buona persistenza. La versione rosata ha gusto più morbido, vellutato, e una gradazione alcolica minima più contenuta, ossia pari a 11,5 gradi. Il rosso accompagna le grigliate locali di agnello e capretto, mentre il rosato si adatta ad accompagnare tutto il pasto.

Il vino

Le uve, oltre a partecipare, come visto, all'uvaggio di altri vini, costituiscono la base di due vini doc, il Monica di Sardegna e il Monica di Cagliari. Il primo, come altri vini sardi a denominazione di origine, può essere prodotto in tutte le province dell'isola, anche se è nel Campidano di Cagliari che viene maggiormente coltivato. È ottenuto impiegando almeno l'85 per cento delle uve Monica, mentre per il restante 15 per cento possono essere impiegate, sole o congiuntamente, le uve Carignano, Bovale grande, Bovale sardo, con resa massima che non deve superare 150 quintali di uva per ettaro. Le uve pigiate sono spesso lasciate macerare "a cappello sommerso", ossia mantenendo a bagno nel mosto le vinacce che nel corso della macerazione tendono a galleggiare. Conservando sommerso il "cappello", le bucce comunicano maggiore intensità di sapore e aroma al succo in fermentazione. Il vino, quindi, viene affinato in bottiglia prima dell'immissione al consumo. Generalmente da giovane ha colore rosso rubino chiaro, brillante, mentre con il tempo assume riflessi porporini, tendenti all'amaranto. Ha profumo di buona intensità e fragranza; il gusto è secco, oppure amabile, sapido, molto caldo, morbido e delicato, dotato di corpo leggero. Non è un vino da lunghi invecchiamenti e, quindi, va gustato preferibilmente entro i primi 3-4 anni. Ha tenore alcolico di 11 gradi e il disciplinare prevede un invecchiamento minimo di sei mesi prima che venga immesso sul mercato. Talvolta viene vinificato frizzante naturale e, in questo caso, presenta spuma delicata. Esiste una varietà Superiore che per meritarsi tale riconoscimento deve avere un tasso alcolico minimo di 12,5 gradi. In questo caso, il vino deve maturare obbligatoriamente almeno per un anno in botte e può essere lasciato invecchiare almeno cinque anni. Si differenzia da quelli più giovani anche per la maggiore struttura del corpo e il profumo meno fruttato, ma intenso. In genere, il Monica giovane si serve a 16-18 gradi di temperatura e accompagna primi piatti al sugo di salsiccia, paste al sugo d'arrosto; si accosta, inoltre, a coniglio al forno, cappone ripieno, bistecche di manzo alla griglia, pecorino di buona stagionatura. La varietà frizzante si abbina agli stessi piatti, oltre che a salsicce in umido, puntine di maiale alla griglia, costolette d'agnello impanate e fritte. Il Monica riserva, per quanto si adatti ad accompagnare le preparazioni sopra citate, si esprime bene con selvaggina in casseruola, cinghiale al vino rosso, bolliti misti, arrosto di carne rossa di lunga cottura, spezzatino di manzo. La versione amabile, inoltre, può essere gustata fuori pasto o, più in generale, per accompagnare dolci a base di pasta frolla e pasticceria secca. Nel complesso, quindi, è un vino gradevole che, soprattutto in gioventù, si presta a essere utilizzato come vino da tutto pasto, in quanto morbido e non eccessivamente corposo. Per quanto sia vino interessante, il Monica è destinato quasi unicamente al mercato locale. Di minore importanza, anche se meglio caratterizzato, è il Monica di Cagliari. Questo è ottenuto impiegando unicamente uve Monica coltivate nel Cagliaritano e in alcuni comuni in provincia di Oristano, ma è consentita la presenza nel vigneto di altri vitigni in quantità non superiore al 5 per cento, per favorire l'impollinazione. La resa massima delle uve è di 110 quintali per ettaro. Il vino ha colore rosso rubino tenue che tende, con l'invecchiamento, ad assumere tonalità arancioni; l'odore è etereo, intenso, fragrante, floreale; il sapore secco, amabile o dolce, poco tannico, sapido, molto caldo, morbido e vellutato, con gradazione di 15,5 gradi. Esiste una varietà liquorosa (ottenuta mediante l'aggiunta di alcol nel vino base o nel mosto) che si differenzia dalla precedente in quanto il tasso alcolico è di 17,5 gradi; può essere commercializzata a partire dal primo luglio successivo alla vendemmia, mentre va gustata entro i primi 4-5 anni. La buona corposità e l'alcolicità del vino sono dovute al leggero appassimento delle uve sulla pianta. Il Monica di Cagliari è un vino reputato; c'è chi ritiene che la versione dolce possa ricordare, sia pure in tono minore, il Porto Ruby, e che una sua opportuna valorizzazione commerciale possa farne un prodotto di più ampio consumo. La si serve per aperitivo, in occasioni di visite pomeridiane, accompagnandola con biscotti, con i dessert. In quest'ultimo caso, predilige le paste frolle e, in genere, la pasticceria da forno, compresi i pasticcini. La si può apprezzare, però, anche con cassate di ricotta o di gelato, con charlotte alla frutta e con numerosi dolci al cucchiaio. Infine, soprattutto la formula liquorosa, può essere servita dopo cena in sostituzione di liquori, ma può abbinarsi anche a formaggi saporiti quali grana e pecorini stagionati.

CARTA D'IDENTITÀ

Denominazione
Monica di Sardegna doc.

Analisi organolettica
Colore rosso rubino chiaro, brillante, mentre con il tempo assume riflessi porporini tendenti all'amaranto; profumo di buona intensità e fragranza; gusto secco, oppure amabile, sapido, molto caldo, morbido e delicato, dotato di corpo leggero.

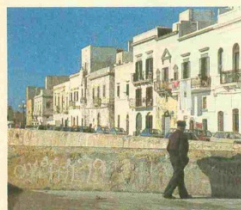
Temperatura di servizio
16-18° C.

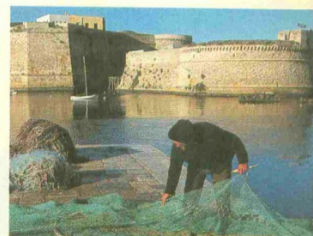
Abbinamenti
Primi piatti al sugo di salsiccia, paste al sugo d'arrosto; si accosta, inoltre, a coniglio al forno, cappone ripieno, bistecche di manzo e puntine di maiale alla griglia, oppure a pecorino di buona stagionatura.

Le produzioni

Tra le produzioni di Monica di Sardegna si ricordano quella della Cantina Sociale di Santadi, che si presenta morbida, di buon corpo ed è di buona longevità. Quella della Cantina Sociale di Mogoro ha profumo genuino, vinoso, con sapore secco, in cui si coglie una presenza tannica. Il Monica di Perdera di Antonio Argiolas è compatto e ben equilibrato. La Cantina Sociale di Dolianova produce un Monica dal profumo fiorito, asciutto, giustamente tannico, di media corposità. ■

L'ALEZIO ROSATO

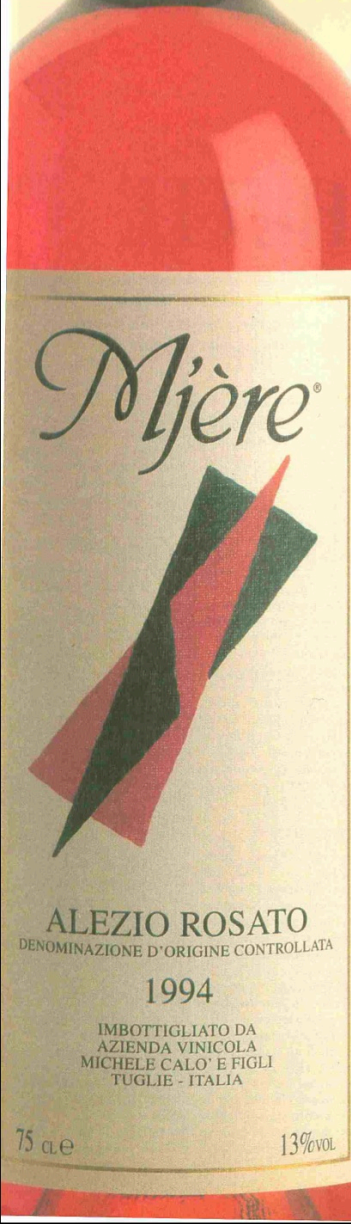
I rosati pugliesi, e in particolare quelli salentini, hanno ricchezza di gusto e fragranza tali da essere tra i più considerati in Italia. Offrono inoltre la versatilità che manca ad altri vini poiché accompagnano piatti di pesce e portate di carne

L'Alezio viene prodotto a est di Gallipoli (sopra e a destra, in alto, due vedute del paese; foto Focus Team). Questo vino rosato si accompagna bene a piatti marinari (in alto, "Pesci e gamberetti", di Édouard Manet). A destra, la bottiglia, selezionata da Eno Club; una masseria fra i vigneti del Salento (foto Focus Team)

Un tempo, quando era luogo comune paragonare l'Italia a uno stivale, se il Gargano poteva ricordare uno sperone, la Penisola Salentina ne costituiva il tacco. Questa penisola si sviluppa a sud della soglia Messapica la quale unisce, superate le Murge, Taranto con Brindisi; il paesaggio è aperto e l'ambiente ricorda in molti tratti il nord Africa: cactus, terre siccitose e rosse, palme, lunghi periodi di calura, senso di immensità tra cielo e terra. A ricordare l'appartenenza alla cultura greco-romana sono, invece, i filari delle viti, che tracciano linee ordinate su terreni ora pianeggianti, ora dolcemente ondulati. I rilievi, infatti, sono modesti e si riconoscono il Tavoliere di Taranto, quello di Lecce e spingendosi oltre, verso l'estremità della penisola, le ondulazioni delle Serre. Il clima è segnatamente mediterraneo, però con temperature notturne basse, tipiche delle regioni desertiche; di conseguenza, le uve ritardano la maturazione e si arricchiscono di aromi. Il Salento è famoso per i suoi vini bianchi, rossi e rosati. Questi ultimi sono, per ricchezza di profumi e sapori, tra i più reputati d'Italia. Per la solida struttura, tuttavia, vanno ricordati anche i rossi, intensi e potenti come il Primitivo e il Negroamaro. La siccità qui è di casa e il refrigerio è spesso delegato ai temporali estivi che arrivano dal mare e concedono ristoro a questa terra asciutta. La geografia vinicola suddivide questa area in differenti doc: Lizzano, Primitivo di Manduria, Salice Salentino, Squinzano, Copertino, Leverano, Nardò, Matino e Alezio. Si tratta di vini che nascono dalle stesse uve (Negroamaro e Malvasia nera per rossi e rosati), ma, per quanto assimilabili, ognuno possiede una precisa specificità. L'Alezio, vinificato in rosso e in rosato, viene prodotto a est di Gallipoli in una zona che si affaccia sul Mar Ionio e che comprende l'intero territorio dei comuni di Alezio e di Sannicola, e in parte quelli di Gallipoli e di Tuglie. I vini, che prima della doc erano denominati rispettivamente Rosso e Rosato del Salento, vengono prodotti con le uve Negroamaro, completate da una percentuale non superiore al 20 per cento, costituita dai vitigni Malvasia Nera di Lecce, Sangiovese e Montepulciano, utilizzati soli o congiuntamente. La resa delle uve non deve superare i 140 quintali per ettaro, mentre la resa massima dell'uva in vino è pari al 70 per cento per il rosso, e al 35 per cento per il rosato. Entrambi i vini hanno specificità che meritano attenzione. Il rosso è un vino da arrosti, importante e di un certo impegno, caldo e ricco di profumi; il rosato è tra i più apprezzati, di qualità elevata, gradevolmente fruttato. Nelle migliori produzioni è il frutto della parte più pregiata del succo d'uva, ottenuto, cioè, dal cosiddetto mosto fiore, che si ricava dallo sgrondo e non dalla torchiatura delle uve. Più precisamente, le uve, dopo essere state pressate, vengono lasciate macerare con le bucce per 12-24 ore, il tempo necessario perché il succo assuma una coloritura rosato-cerasuola piacevolmente trasparente e brillante. Il mosto viene poi separato dalle parti solide, semplicemente facendolo colare dalle vinacce. I vitigni conferiscono al vino carattere e corposità (Negroamaro) oltre che profumo e rotondità (Malvasia Nera). Così, all'atto dell'immissione al consumo, l'Alezio presenta colore rosa corallo intenso, talvolta cerasuolo, odore ampio, ricco nella sua delicatezza, fruttato, con possibili vaghi sentori di bergamotto. Al gusto rivela buona sapidità, ed è asciutto, vellutato, con fondo amarognolo. Il tasso alcolico minimo è di 12 gradi e la temperatura di servizio abituale è di 14 gradi: è vino da tutto pasto, che bene accompagna carni delicate. Va detto, però, che proprio a Gallipoli, così come in altre realtà viticole costiere salentine, sono spesso i rosati a essere proposti, a circa 12 gradi di temperatura, con i piatti di pesce. E ciò perché i rosati locali sono spesso superiori ai bianchi, in quanto particolarmente piacevoli e garbati, nella loro pienezza, e pertanto meritano di essere gustati anche con la cucina ittica. Questa, però, deve essere saporita come quella locale, dove non solo le carni del pesce sono gustose, ma anche gli ingredienti impiegati per cucinarle sono capaci di conferire al piatto compiutezza di sapori, profumi, sensazioni. Complessità di aromi e gusti che si riscontrano nelle zuppe di pesce dove i pesci, i frutti di mare, i polpetti, i crostacei, sono cucinati con gli altri prodotti locali, ossia i piccoli pomodori, le erbe aromatiche e l'olio d'oliva. Sempre nell'ambito marinaro, l'Alezio rosato si accosta alle preparazioni di baccalà, all'anguilla alla griglia, al grongo in umido, allo scorfano all'acqua pazza, alle seppie stufate oltre che alle carni bianche e ai formaggi anche stagionati. Tra le produzioni si ricorda Mjère dell'Azienda Vinicola Calò Michele & Figli. ■

CARTA D'IDENTITÀ

Denominazione
Alezio rosato doc.

Analisi organolettica
Colore rosa corallo intenso, talvolta cerasuolo, odore ampio, ricco e delicato, fruttato con possibili vaghi sentori di bergamotto. Ha gusto sapido, asciutto, vellutato, con fondo amarognolo.

Temperatura di servizio
12-14° C.

Abbinamenti
Cucina ittica saporita quali pesce in umido, anguille alla griglia, seppie stufate. Carni bianche come vitello tonnato, volatili bolliti o arrosto.

ETICHETTE

Non mancano grandi nomi nella selezione di questo mese: ci sono un rosso di tono e un Porto quarantenne; un bianco di cuvée, un altro fermentato parzialmente in barrique, un cru toscano, e poi, ancora, rossi molto importanti e un profumato Lacrima di Morro

BIANCO IMPERIALE

Bianco Imperiale Berlucchi è un vino ottenuto da una cuvée come gli spumanti, ossia da una miscela di più vini (Pinot nero dell'Oltrepò vinificato in bianco, Pinot grigio del Trentino, Pinot bianco, Chardonnay dell'Alto Adige e piccole quantità di Franciacorta). Differisce dagli spumanti non solo perché è un vino fermo, ma anche perché le uve vengono colte a maturità più piena. Presenta colore bianco appena paglierino; profumo ampio e persistente; gusto secco, franco, elegante, armonico. Si serve a 8 o più gradi, con frutti di mare crudi; crostacei bolliti, serviti al naturale o con salse emulsionate, pesci fini poché, carni bianche.

PINOT IN BIANCO

Il piacevole e vivace Pinot Nero Oltrepò Pavese dei Conti Gambarana viene vinificato in bianco. Il vitigno ha trovato in questa zona vinicola della Lombardia un habitat molto favorevole; qui raggiunge, seconda solo alla Borgogna, la più ampia diffusione a livello mondiale. La produzione vede, dopo la pigiatura delle uve, un'immediata separazione del mosto dalle bucce. Seguono le fasi necessarie alla vinificazione che portano a un vino colore paglierino chiaro con spuma bianca evanescente; profumo fragrante con ricordi di ribes e fiori di campo; sapore garbato, molto fresco e armonico, lievemente frizzante, con elegante fondo di frutta persistente. Si serve a 8° C con antipasti anche di salumeria, paste asciutte, pesci salsati.

BIANCO DA MARE

Il Verdicchio di Jesi Classico Le Moie della Fazi-Battaglia prende il nome da Moie, frazione del comune di Maiolati Spontini, lungo le sponde del fiume Esino, a 140 metri s.l.m. Qui l'azienda ha realizzato un vigneto di 33 ettari con esposizione a mezzogiorno, in un ambiente caratterizzato da microclima favorevole. Le uve sono colte a mano e portate subito in cantina, in piccole casse; qui vengono pigiate sofficemente. Parte del mosto viene fatta fermentare in piccole botti per conferire al prodotto finito maggiore pienezza di gusto. Il vino si presenta armonico, elegante, fresco; si serve a 8° C con frutti di mare, antipasti magri e preparazioni delicate.

GIOIELLI ENOLOGICI

La casa vinicola Lamberti, di Lazise, sul Lago di Garda, produce selezionati vini della tradizione veronese. Tra questi, il bianco Lugana oro (la cui zona doc è divisa tra Veneto e Lombardia) che fa parte della linea di produzione chiamata i Gioielli, la quale comprende solo vini emergenti, al massimo livello qualitativo. Il Lugana oro presenta colore paglierino, odore delicato che richiama profumi di fiore, sapore morbido, delicato e armonico. Si serve a 10-12° C per accompagnare pranzi leggeri e in particolare mousse di pesce, insalata di frutti di mare, primi piatti ai crostacei, lavarello in padella, branzino al cartoccio.

PROFUMO DI VIOLA

È tra i rossi più insoliti il marchigiano Lacrima di Morro d'Alba. Quello dell'Azienda Mancinelli è imbottigliato dal 1985, anno in cui il vino ha ottenuto la doc. Da allora, obiettivo dell'azienda è stata la ricerca della qualità attraverso la selezione della produzione e l'aggiornamento delle tecniche adottate. Il vino ha colore rubino con riflessi tendenti al viola; profumo ricco, ampio; gusto fresco, di corpo contenuto e di buona fluidità. Lo si può servire a 16° C con carni non molto impegnative.

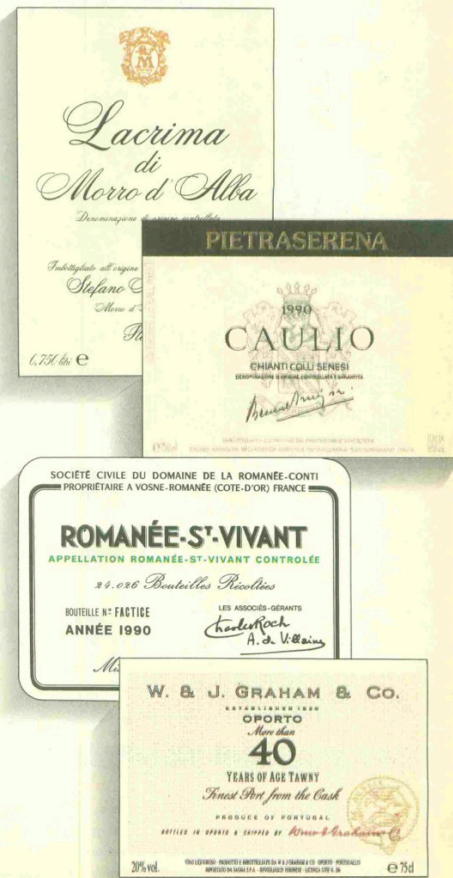
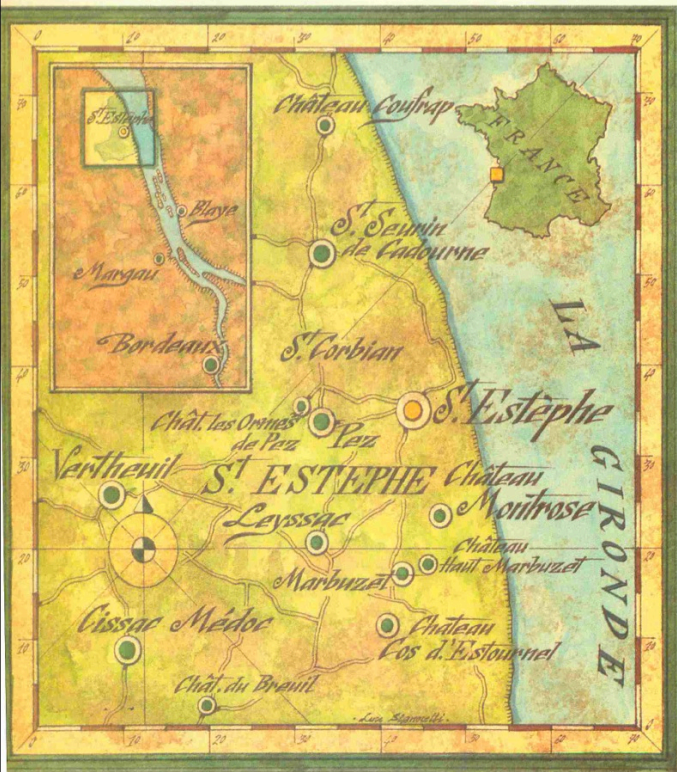
CRU ROSSO

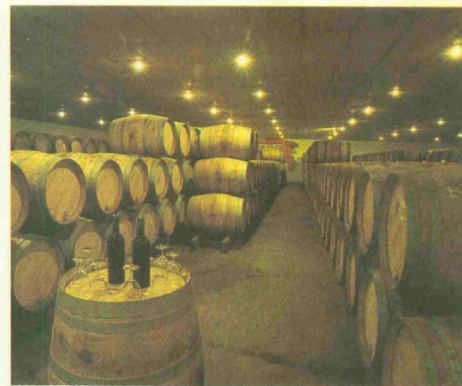
Il Caulio Chianti Colli Senesi dell'azienda Agricola Pietraserena, prende il nome (Caulio) dal vigneto da cui nasce. È ottenuto da un uvaggio che comprende il 92% di Sangiovese e il restante 8% di altre varietà a bacca rossa selezionate in vigna. Ha colore rubino brillante, profumo intenso, vinoso, con leggero sentore di ciliegia matura. Il sapore è armonico, asciutto, appena tannico che diviene nel tempo morbido e vellutato. Con un tenore alcolico di 13,5 gradi, si serve a 16-18° con pappardelle al sugo di lepre, bolliti, bistecche alla brace, selvaggina arrosto.

CÔTE D'OR

I vini rossi della Borgogna, e quelli prodotti nella Côte d'Or tra questi, sono, a detta di alcuni, i migliori del mondo. Una delle case vinicole di maggior prestigio è la Romanée-Conti che, tra gli altri, produce il Romanée-St-Vivant, rosso morbido e suadente. Prodotto, come tutti i vini rossi borgognoni, con uve Pinot nero, si distingue dai cru locali per lo charme "femminile", pur avendo corpo pieno e notevole persistenza. Si serve a 16° C con ravioli di carne, lasagne al forno, stufati di carne rossa, brasati al vino, spezzatino in casseruola, cacciagione in umido.

DOLCE AMBRATO

Il Porto 40 Years Tawny della Graham & Co, ha la morbida corposità dei Porto lungamente invecchiati. Il Tawny, ambrato, subisce con l'invecchiamento lenti cambiamenti di colore. Il rosso intenso originario prima impallidisce, quindi assume tonalità ambrate e passa poi a un delicato colore bruno tendente all'arancio. Questo Porto, posto in vendita dopo 40 anni di invecchiamento, si presenta particolarmente ampio, ricco di sfumature profumate e corposo, pieno, caldo, rotondo, vellutato. Si serve a temperatura ambiente o fresco di cantina, in serate decisamente importanti. ■

IL SAINT-ESTÈPHE

In questa località dell'Haute Médoc nasce un rosso di notevole fascino e di grande reputazione, la cui complessità è tale da rendere difficile qualsiasi confronto. È un vino a denominazione di origine, prodotto con i vitigni del bordolese più qualificati sul mercato internazionale

Per i suoi tratti distintivi, non assimilabili a quelli dei rossi degli altri comuni della regione bordolese, il Saint-Estèphe è un vino dalla forte personalità che rispecchia la varietà del paesaggio e la fisionomia del territorio. Il comune di Saint-Estèphe è situato all'estremità settentrionale dell'Haut-Médoc; qui il suolo subisce trasformazioni determinanti ai fini delle caratteristiche della produzione vinicola. Uno dei tratti salienti dei vini di Saint-Estèphe è dovuto, infatti, alla maggiore quantità di argilla presente nel terreno, in prossimità della quale i grandi banchi di ghiaia cominciano a diradare e a esaurirsi, rendendo il suolo più pesante e più lento a prosciugarsi. Questo significa che le acque scorrono più lentamente che nei vicini terreni sabbiosi e sassosi tipici del bordolese, conferendo così alle uve, e quindi al vino, note distintive. La conseguenza più evidente è una più spiccata acidità del Saint-Estèphe rispetto agli altri vini rossi della zona. Per produrlo concorrono numerosi vitigni stabiliti dal disciplinare di produzione, ossia Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc, Carmenère, Merlot, Malbec, Petit Verdot. I vini riconosciuti dalla Aoc (corrispondente alla doc italiana) sono prodotti nel territorio di Saint-Estèphe a esclusione delle parcelle radicate in terreni impermeabili. Saint-Estèphe conta numerosi *crus* classificati, secondo la loro importanza, in *crus classés* (i più prestigiosi) e *crus bourgeois*, pur sempre molto ammirati. Tra i crus classés maggiormente considerati ci sono lo Château-Cos-d'Estournel e lo Château-Montrose. Il primo produce un vino che si può definire superbo e che riunisce le qualità tipiche del Saint-Estèphe, cioè grandezza, vigore e finezza, caratteristiche che riflettono la situazione stessa del cru, posto a metà strada fra Saint-Estèphe e Pauillac. Più leggero e morbido rispetto agli altri crus, mantiene intatta la corposità e la ricchezza, abbinandole a un'eccellente finezza. Di uguale pregio, il vino di Château-Montrose è spesso comparato al vicino Château-Latour per la sua profonda carnosità accompagnata, talvolta, da un forte contenuto di tannino che gli conferisce una particolare distinzione. La celebrità della denominazione Saint-Estèphe, però, è dovuta, in buona parte, ai numerosi crus bourgeois, molti dei quali meriterebbero di essere promossi al rango più elevato di crus classés. Il vino del cru Haut-Marbuzet, per esempio, è veramente splendido, molto speziato, ricco degli aromi del legno e del ribes nero. Un grande merito spetta anche allo Château De les Ormes de Pez, il cui vino rientra nel novero dei crus di Saint-Estèphe che invecchiano benissimo e danno il meglio dopo un periodo di dieci anni. La definizione in termini sintetici delle caratteristiche del Saint-Estèphe non è un compito facile. In linea di principio, si tende a riassumere i valori distintivi di questo vino definendolo tannico, robusto e potente, caratteristiche che, d'altro lato, sono ben equilibrate dalla rotondità, dalla morbidezza e dal fruttato. In questo senso, si può parlare di armonia e di equilibrio senza paura di cadere in contraddizione, in un insieme inscindibile di forza e di dolcezza. Il Saint-Estèphe ha colore rosso rubino profondo. Sviluppa bouquet aromatico e variegato durante i primi quattro o cinque anni, quando i sapori e gli aromi dell'uva affiorano con maggiore forza. Per la sua classe è del tutto comparabile con i migliori Médoc, riconoscibili per la lunga persistenza al palato. A tavola, il Saint-Estèphe, servito a 16 gradi di temperatura, trova l'abbinamento ideale con l'agnello nei suoi vari tagli come il carré al forno, le costolette alla brace, il cosciotto arrosto.

Le bottiglie più austere, che possono essere proposte a 18 gradi, vanno stappate, invece, per accompagnare arrosti di manzo di lunga cottura, filetto in salsa bordolese, scottiglia di cinghiale, spezzatino al vino rosso.

CARTA D'IDENTITÀ

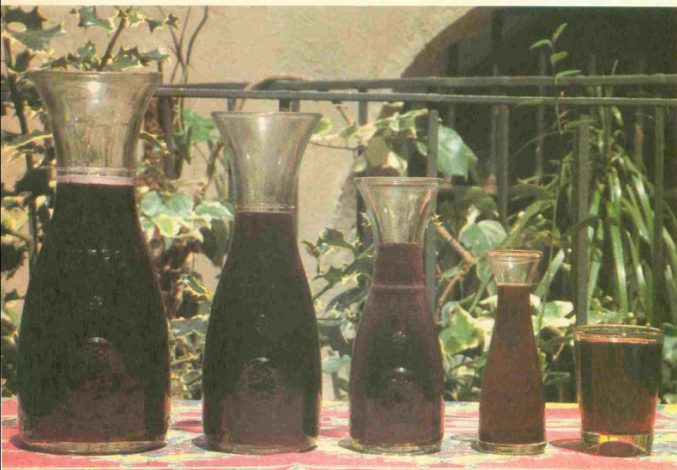
Denominazione
Saint-Estèphe Aoc.

Analisi organolettica
Colore rosso rubino profondo; bouquet aromatico e variegato; gusto tannico, robusto e potente, ma al tempo stesso rotondo, morbido e fruttato; il sapore può essere inoltre carnoso, speziato, di grande persistenza.

Temperatura di servizio
16-18° C.

Abbinamenti
Carré di agnello al forno, cosciotto di agnello arrosto, filetto di manzo in crosta. Le bottiglie più corpose vanno invece stappate con arrosti di manzo di lunga cottura, scottiglia di cinghiale, spezzatino al vino rosso.

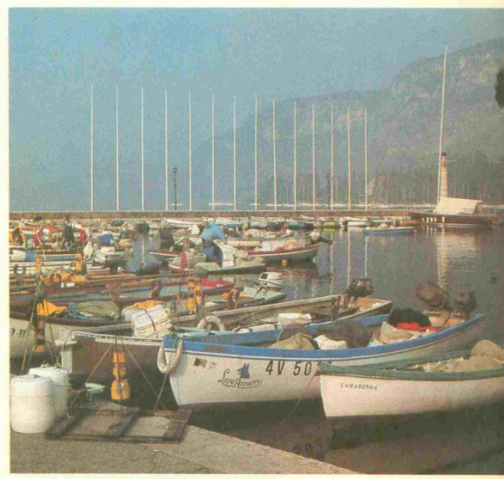
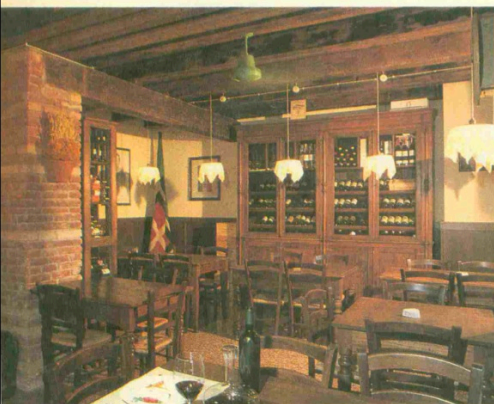
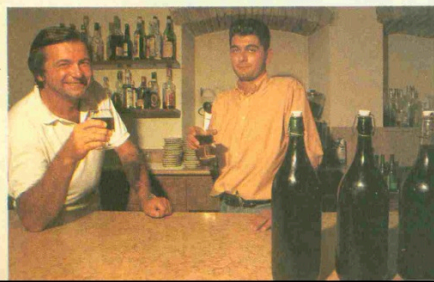
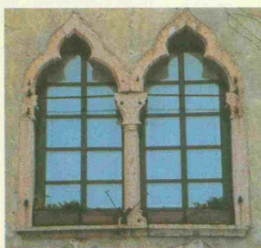
In alto, la cantina dello Château Haut-Marbuzet; sopra, filari di viti nell'Haut-Medoc (foto Focus Team). A fianco, bottiglie di Saint-Estèphe selezionate da Ercole Brovelli (foto GianRusconi). La cartina è di Luca Signorelli

LE OSTERIE DEL GARDA ORIENTALE

In un paesaggio dolcissimo, caratterizzato da una natura sempre in fiore, tra filari di vigne, lago, fiumi, montagne e località archeologiche, si articola questo viaggio singolare, che porta nei locali antichi dove ancora oggi si testimonia una cultura davvero a misura d'uomo

Insediamenti romani, castelli medioevali, sontuose ville dal Rinascimento all'Ottocento. È in tale panorama che si snodano le strade del vino e dell'olio sulla sponda orientale del lago di Garda e nel suo entroterra. Bardolino e Bardolino Superiore, Chiaretto e Bianco di Custoza, ma anche curiosità come il Passito dei Vigneti della Cavalchina, presso Custoza stessa, sono i vini della zona, ai quali si deve aggiungere la denominazione d'origine annunciata, quella del Bianco del Garda Orientale, che dovrebbe presto veder la luce assieme alla nuova doc dell'olio gardesano. Lungo i sentieri che scivolano attorno agli ordinati vigneti, tra rive lacustri e poderi campestri, ci si muove alla ricerca dei luoghi più tradizionali nei quali degustare questi vini' le osterie. Anche se si tratta d'impresa non facile, perché i tempi che corrono pretendono di cancellare le abitudini del passato: non contemplano la sopravvivenza di tavoli di legno sui quali porre bottiglioni, caraffe e gotti dal fondo di vetro spesso, quali si usavano una volta. Tuttavia il conte Albertini, proprietario del Poiano - albergo e residence a quattro stelle - ha un felice lampo nello sguardo. Ricorda un'osteria, a Garda, dove un tempo si trovavano soltanto, sul far della sera, i pescatori del lago. "Chissà se c'è ancora", dubita. "Non aveva neppure un'insegna".

Sulla sponda sudorientale del Benaco, riparata dalla romantica punta di San Vigilio, Garda s'estende lungo la riva del lago attorno a un budello che ricorda i carruggi di certe località della Riviera ligure: vicoletti sorvolati da archivolti di pietra all'uno e all'altro lato e scorci che regalano uno sguardo sull'acqua che borbotta, bofonchia, sbatte contro la riva. In fondo a corso Vittorio Emanuele, di fronte al palazzo Fregoso appartenuto ad antica famiglia genovese, "L'Osteria della Mora" non ha insegna né telefono. Rina Barusa - la Mora, perché dai capelli bruni - mesce vino, Bardolino e Soave soprattutto, sotto le volte a botte della vecchia cantina, proprio per i pescatori locali, sopravvissuti in una "corporazione", o consorzio, attorno a cui ruotano più di quaranta famiglie che vivono della pesca del carpione: il pesce che i gardesani, orgogliosi della propria storia, avrebbero mandato, marinato, niente meno che a Carlo Magno. La Mora, tuttavia, non prepara *cicheti* alla veneziana. Tutt'al più offre al cliente, verso l'ora dell'aperitivo, qualche uovo sodo, come si fa nei *bistrot* francesi, per accompagnare il Pastis. Chi vuol mettere sotto i denti qualcosa prima d'andare a cena deve passare, piuttosto, sotto l'arco d'ingresso della cittadina, in direzione di San Vigilio e, girato a destra sulla Gardesana n° 249, entrare al "Graspo" (p.zza Calderini 12, tel. 045/7256046, chiusura il martedì) dove con un bicchiere di bianco, spillato da una piccola botte, viene offerta sovente una *sarda in saòr*: tutta la sapidità di una preparazione tradizionale veneta che vede il pesce fritto in olio extravergine e marinato in aceto, con cipolle pazientemente fatte imbiondire fino ad assoluta trasparenza. Al di là del crocicchio su cui il Graspo s'affaccia, la strada che s'allontana dal lago piega a sinistra, a Costermano, per dirigersi verso le pendici del monte Baldo.

Una valle dominata dal Baldo

Caprino Veronese sorge al centro d'una vallata d'antichissima storia, dagli insediamenti cavernicoli ai fulgori della Repubblica Veneta. Il suo quattrocentesco palazzo Caprotti, sede del Municipio, ospita un museo raccolto attorno alla Sala dei Sogni: cariatidi a sostenere un soffitto a botte ornato da fantasiosi affreschi che riproducono personaggi storici o leggendari, mostri mitologici ed esotici vascelli. Non distante da qui una corte interna dà accesso al "Centrale" (via Mazzini 29, telefono 045/7242295, chiusura martedì sera e mercoledì). Stazione di posta tre secoli orsono, è questo, oggi, albergo a una stella, ma di inattesa, rustica eleganza. Al piano terreno l'osteria ha grande camino, travi al soffitto, tavoli di legno come le locande dei romanzi di cappa e spada. Flaminio De Beni, titolare assistito dai familiari, imbottiglia personalmente il bianco e il rosso locali, cui accompagnare, a qualsiasi ora del giorno e della sera, salumi e verdure conservate. Ma il Centrale è anche trattoria: *bigoli* fatti a mano, *beccacce* e *uccelletti*, in stagione, sui tavoli della sala adiacente l'osteria. Piccoli prezzi e tanta genuinità: "Niente roba che vien dal Brasile", ama dire il *paròn*. A levante di Caprino la campagna è solcata dal torrente Tasso, affluente dell'Adige. In direzione di Spiazzi, Lubiara e Rivoli Veronese un ponte di legno scavalca il corso d'acqua. Vicino a questo un platano plurisecolare (del 1370, dice la segnalazione turistica che ne riassume la storia) dà nome alla frazione che si raccoglie attorno alla pianta, al ponte stesso e al locale che s'apre al lato opposto. Già osteria con licenza di sale e tabacchi il "Platano" (tel. 045/7242283), oggi, ha un aspetto moderno anche se vi si continuano a mescere vini sfusi come un tempo e anche se vi si continuano a servire affettati e formaggi. Lungo la strada per Spiazzi, sul tragitto verso le malghe del Baldo, Pazzon vanta almeno un monumento: la "Stella d'Oro" del Cavalier ufficiale Silvio Merzi (telefono 045/7265066, chiusura martedì). Si tratta di una vera istituzione. Ne danno conferma, fra l'altro, appese alle pareti, le fotografie del titolare, per esempio con Federico Fel-

Sopra, il porticciolo di Garda. A fianco, l'osteria con grande camino e travi a vista, al piano terreno dell'albergo "Centrale", a Caprino Veronese; qui il vino viene imbottigliato personalmente dal titolare e proposto nei tipici quartini (nell'altra pagina)

Sopra, l'osteria "Solferino", a Bardolino; nell'altra pagina, in alto, l'insegna del locale e, sotto, quella del "Graspo", a Garda (nella foto, la titolare Martina Mazzali) A fianco, bifore del Palazzo del Capitano, a Garda. In basso, Flaminio De Beni, titolare dell'albergo-osteria "Centrale", con il figlio Devis. Nella pagina accanto, in basso, Villa Albertini, a Garda. (Fotografie di Angelo Bellavia)

lini, e i quadri di firme anche assai note, che si alternano alle foto. Bancone dell'osteria in vecchio marmo rosa, vecchie sedie e vecchi tavoli. Merzi diffida dei tempi d'oggi e il suo conversare, davanti alle sue caraffe e ai bottiglioni di vino sfuso prodotto nella sua azienda agricola di Cavaion, è tutto una battuta. Come quella, scritta sull'etichetta della sua acquavite, nella quale, più o meno, si asserisce che prendere il caffè senza grappa è come baciare una donna per telefono. In omaggio alla ricerca della massima naturalezza, dunque, l'azienda agricola non dà solo vino: ortaggi, galline, *ànare* (anatre) e conigli giungono direttamente da Cavaion ai fornelli della cucina, che si scorge dai tavoli dell'osteria. E di tutto ciò si può aver un assaggio, insieme a un bicchiere, a qualsiasi ora visto che, dice Merzi, "qui è sempre aperto, almeno finché mi trovano in piedi". La via che dal Platano va a Lubiara è un *cul-de-sac* che finisce nella tranquillità assoluta d'un paesaggio verdissimo. Sulla piazza della frazione, pure senza insegna e senza telefono, l'"Osteria Miccia" (chiusura mercoledì) ha una saletta, dietro il bar, con tavoli di legno e all'esterno un campo da bocce con pergolato. Qui è nato il coro alpino La Preara, che ha usato l'osteria come una sorta di sala prove per le proprie esibizioni canore. E qui, attorno ai bicchieri di Bardolino e di Trebbiano locale, il figlio di Dina Banterla, la titolare - terza generazione: l'osteria era stata aperta dalla nonna - ha dato vita al Gruppo Alpini di Lubiara che vanta tra i propri meriti quello d'aver ristrutturato, con lavoro volontario, la chiesetta di San Martino: un autentico gioiello nell'omonima, vicina località d'origini medioevali, con quasi mille anni di storia. La terza strada in partenza dal Platano è quella che, per Zuane e Villa, scende verso meridione, quasi parallela all'Adige. Il territorio di Rivoli Veronese, con i ricordi di Napoleone vittorioso sugli Austriaci (una centralissima via parigina porta il nome della località) nel piccolo museo dinnanzi al bar del paese, è punto d'incontro dei vitigni del Valdadige e del Bardolino. Tra Affi e Cavaion, in località Caorsa, un'insegna di legno dipinta di giallo indica sommessamente l'osteria, che prende nome dalla frazione: "Caorsa" (via Pozzo dell'Amore, Affi, telefono 045/7235039, chiusura martedì). Il bisnonno di Maria Mazza, l'attuale titolare, si trasferì qui centotrent'anni fa. Nel locale che sorge, con il pergolato prospiciente, lungo una strada sterrata (ma percorribile in automobile e comunque a un passo dalla provinciale) vengono serviti vini della zona, tra cui eccezionale un Bardolino bianco (chiamiamolo così: è quello che dovrebbe diventare il Bianco del Garda Orientale) dalle 7 del mattino alle 10 di sera e oltre. Un boccone per accompagnare il bicchiere? La Caorsa è anche trattoria e vi si può consumare un pasto completo, ma la signora Mazza serve anche un solo piatto, proponendo, per le portate più impegnative, Amarone.

Lungo la via per il Pozzo dell'Amore

La via del pozzo dell'Amore corre tra Affi e Cavaion, lasciando nel territorio del primo, a sinistra, una cisterna d'assai antico aspetto che dà nome a vecchie leggende. Ma "Pozzo dell'Amore" si chiamano anche un Chiaretto Classico, di piacevolissima freschezza, e un locale che alla cisterna è proprio dirimpetto (Cavaion, tel. 045/7235062, chiusura mercoledì). Vecchia osteria purtroppo un po' modernizzata, ha tuttavia una bella pergola esterna e vi si offrono l'intera gamma dei vini di Bardolino, compreso uno della Casa Bianco di Custoza e Soave. Posto romantico e pieno di storia, Cavaion vanta un piccolo museo archeologico, ai piedi del municipio, che è uno scrigno di informazioni sulle civiltà palafitticole presenti in zona a partir dall'età del bronzo e lo stesso sindaco, Giancarlo Sabaini, sta progettando la creazione di un circuito archeologico che valorizzi tali ricchezze. Da non mancare tuttavia, per il momento, una visita al vecchio centro della località con le sue terrazze panoramiche. Ne ha una, piccola, anche il "Centrale" (piazza della Chiesa 5, tel. 045/7236010, chiusura martedì), già osteria, ma ristrutturata nel corso della penultima gestione durante la quale è stata posta sull'ingresso un'orribile insegna di pizzeria. Niente paura, però. Qui val la pena sostare anche per un semplice assaggio di Bardolino selezionato dalle titolari che preparano invitanti paste fresche caserecce. Fuor dal centro di Cavaion, a un lato della strada per Bardolino, "El Chitarador" (tel. 045/7235107, chiusura giovedì) è ambiente di diversa atmosfera, segnata dalla personalità del titolare Romano Campagnari che produce un proprio frizzantino, da uve Chardonnay e Pinot Grigio, da accompagnare agli spuntini caratterizzati dall'impiego del tartufo, al suono della chitarra promesso dal nome dell'esercizio, ai canti e ai cori serali. Cinque chilometri di veloce discesa riportano, da Cavaion, alle acque del lago. A Bardolino, in centro, l'"Osteria Solferino" (via Solferino 18, telefono 045/7211020, chiusura martedì) è anche enoteca e fa pure cucina. Salumi e formaggi da metà mattinata a dopo pranzo; dalle 6 di sera a notte inoltrata e specialità gardesane tra cui la *trota in saòr*, alle quali ci si può accostare anche ordinando soltanto un piattino. Da Bardolino la Gardesana Orientale scende dolcemente in direzione di Lazise. Tra una e l'altra località, a Cisano, il "Museo dell'Olio" (via Peschiera 54, telefono 045/6229047, chiusura mercoledì dopo pranzo e pomeriggio dei festivi) racconta e sintetizza, accostandole, le due grandi colture lacustri: quella dell'olivo e quella della vite. Tra la grande pressa a leva, la mola per la frangitura delle olive, è possibile far assaggi di Bardolino, di Chiaretto e di Bianco di Custoza. Dopo Lazise, le campagne interne appartengono già alla nuova zona di produzione. A un lato della chiesa, l'"Osteria del Bengio" (niente insegna, via XXIV maggio, telefono 045/516378, chiusura lunedì) mostra alle pareti ritratti d'eroi caduti. Armida Lonardi è qui da quasi mezzo secolo, ma non conosce la storia, immemorabile, del locale. Mesce da sempre il Bianco di Custoza di Gorgo, prodotto da Roberto Bricolo, aderente al Consorzio di tutela del Custoza con sede a Bardolino. In località Ariano l'"Osteria" di Rosa Maria Cressoni (Ariano, telefono 045/795097, chiusura lunedì pomeriggio e martedì) è una delle più antiche della zona. Volte a botte e inferriate per la sosta dei cavalli, offre vino di produzione della casa: un uvaggio di Trebbiano, Fernanda e Garganega. Tutto nella miglior tradizione delle stazioni di posta, quale questa era, sulla strada tra il Veronese e il Mantovano, dove la ricerca di osterie potrebbe ancora continuare. ■

NEWS

***Il notiziario di questo mese propone un rosato frizzante nato nella zona del Prosecco e un bianco capace di invecchiare quanto un rosso.
Viene dato spazio, inoltre, alle strade del vino nella zona di Alba e a un programma per la ricerca di nuovi metodi di coltivazione delle uve***

FRIZZANTE ROSATO

La Ruggeri è un'accreditata casa vinicola di Valdobbiadene, nota per le sue produzioni di Prosecchi e Cartizze. Di fianco a essi, da quest'anno produce Gentile, un rosato ottenuto da uve Pinot nero. Dopo la pigiatura, il succo e le bucce sono stati lasciati macerare brevemente e quando il mosto ha assunto la coloritura desiderata, è stato separato dalle vinacce. Si è così ottenuto un caldo rosato reso frizzante per fermentazione naturale sui lieviti. È un vino fresco, vivace, molto versatile, che piace anche a chi si accosta al vino per la prima volta. È asciutto e lo si può proporre con numerose preparazioni gastronomiche; il suo profumo fruttato lo rende ben accetto ai giovani. Si serve a 12 gradi per accompagnare un intero pasto che non preveda, però, portate di carni troppo saporite. Lo si può servire con affettati, paste asciutte, pesci saporiti, carni bianche, carpacci di manzo.

VILLA BUCCI 1988

Il Verdicchio di Jesi Villa Bucci 1988 è fuor di dubbio di grande longevità. La casa marchigiana ha proposto un nuovo imbottigliamento di quest'annata. Per l'eleganza e la pienezza del gusto, questo vino all'estero è stato paragonato allo Chablis. Il Villa Bucci qui proposto è stato ottenuto dopo una lunghissima fermentazione in recipienti di acciaio, che si è protratta sino al gennaio successivo alla vendemmia. È stato messo, quindi, in vasi vinari di acciaio dove è rimasto sino al giugno '89, mese in cui è avvenuto il travaso in botte di rovere. Dopo due anni di invecchiamento, il vino ha tratto i sentori più nobili del legno. Considerato il perfetto equilibrio raggiunto e l'armoniosa presenza di notevoli componenti aromatiche e gustative, è stato posto quindi in vasi di acciaio, poi imbottigliato e commercializzato. Il risultato è di grande entusiasmo. I suoi profumi da primari, invecchiando, diventano secondari e si evolvono in odori terziari: si colgono sentori di ambra, di corno, tipici dei grandi vini. Per degustarlo correttamente è consigliabile stapparlo con anticipo e servirlo a circa sedici gradi di temperatura perché possa esprimere nella sua completezza il suo bouquet. Si serve con pesci saporiti, carni bianche e rosse. Questo vino è andato a sostituire l'ormai esaurito Villa Bucci '88 primo imbottigliamento, che era stato affinato un anno in botte e oltre 6 mesi in bottiglia.

LE STRADE ALBESI DEL VINO

In seno all'Ordine dei Cavalieri del Tartufo e dei Vini di Alba, confraternita eno-culturale gastronomica fondata nel 1966, è nata l'Organizzazione "Strade dei Vini". Questa ha per scopo di indirizzare i turisti enogastronomi verso i luoghi in cui poter reperire vini pregiati, prodotti tipici e dove degustare la cucina locale; ciascuna tappa consiste quindi in una cantina o in una trattoria dove trovare vini e cucina tradizionali, garantiti dalla vigilanza dell'organizzazione medesima. Per condurre i turisti lungo i più interessanti itinerari è stata predisposta un'apposita segnaletica araldica, in cui è presente una freccia la cui parte superiore porta la dizione fissa "Le strade del vino" e la parte inferiore segnala ora la zona del vino che si incontra, ora le indicazioni per raggiungere cantine e trattorie. Vi sono sei strade, una per ogni vino (Barolo, Barbaresco, Dolcetto, Barbera, Nebbiolo, Moscato naturale d'Asti) e tutte partono da Alba per svilupparsi in direzione delle zone di produzione. Pertanto quella del vino Barolo porta al comune di Barolo, mentre quella del Dolcetto, partendo sempre da Alba attraversa i comuni di Diano, Montelupo per arrivare a Treiso, ossia località in cui sono presenti interessanti aziende produttrici. Di indubbio interesse la strada dell'unico bianco, il Moscato, che si snoda tra Tre Stelle, Mango, la panoramica strada che porta a Valdivilla per concludersi s S. Stefano Belbo. Questa iniziativa, oltre a far meglio conoscere ai turisti l'Albese, è un modo per proteggerne e tutelarne il meglio della produzione enogastronomica.

NUOVO PROGETTO DI COLTIVAZIONE

L'Istituto Sperimentale per la Viticoltura di Conegliano (Tv), organo del Ministero delle Risorse Agricole, in collaborazione con la Carpenè Malvolti, ha intrapreso un progetto viticolo ed enologico per la ricerca di nuovi metodi di coltivazione che migliorino la qualità delle uve, riducano lo spreco di risorse e il numero degli interventi enologici nel corso della vinificazione stessa. Questo progetto, porterà a dettare le regole fondamentali per una significativa valorizzazione dello spumante italiano, dopo aver preso in considerazione zone di produzione, selezione delle uve, giusto grado di maturazione delle stesse, resa massima delle uve. Un importante impegno che potrà portare ad applicazioni positive a livello nazionale.

*Indirizzare lettere e inserzioni a:
La Cucina Italiana -
Piazza Aspromonte 13 -
20131 Milano*